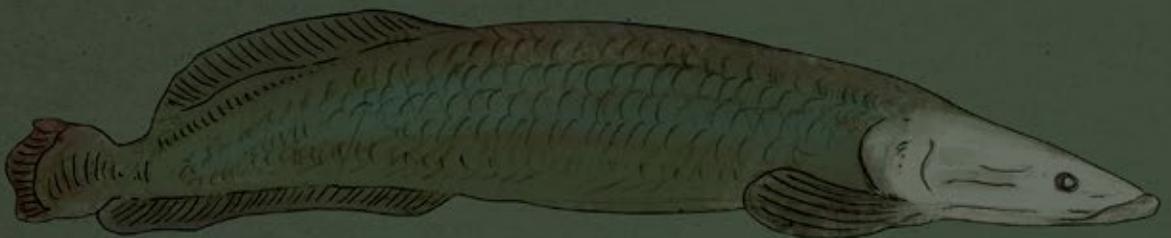




Slow Food® Brasil

Arca
do Gosto
Amazônia



ORGANIZAÇÃO:

Lígia Meneguello

Pedro Xavier da Silva

PESQUISA:

Alexandra Duarte

Glenn Makuta

Ligia Meneguello

TEXTO E REVISÃO:

Alexandra Duarte

PROJETO GRÁFICO

E ILUSTRAÇÕES:

Marcelo de Podestá



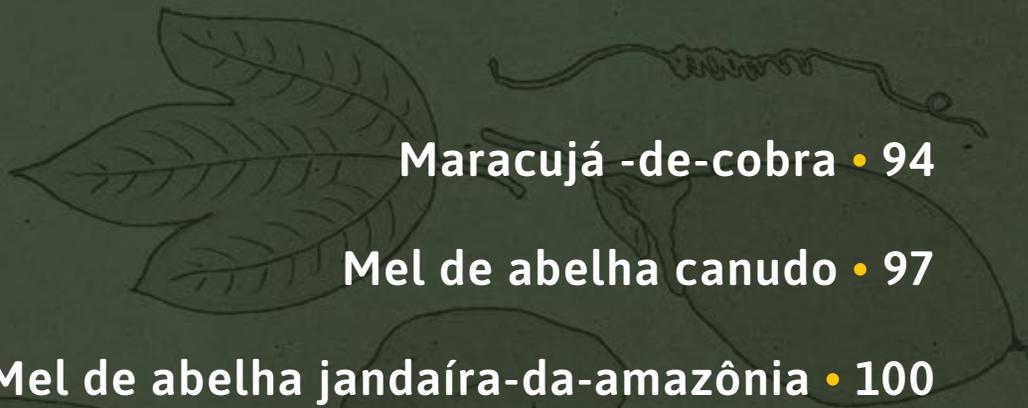
Slow Food®

Arca do Gosto

Os alimentos incluídos aqui foram submetidos ao programa **Arca do Gosto** por ativistas e simpatizantes da rede **Slow Food Brasil** ao longo dos mais de **20 anos** do movimento no país. Muitos outros ainda podem integrar a Arca do Gosto! para saber mais, acesse: <https://slowfoodbrasil.org.br/arca-do-gosto/>

Índice:

- 
- Abiu • 16
- Abriçó • 19
- Açaí-solitário • 22
- Aluá • 25
- Ananás • 28
- Araruta • 31
- Ariá • 34
- Arubé • 37
- Assapeixe • 40
- Aviú • 43
- Bacaba • 46
- Beiju sica • 49
- Bicho-do-coco • 52
- Miriti • 55
- Cacau-selvagem • 58
- Cacauí • 61
- Camapu • 64
- Cará-roxo • 67
- Colorau • 70
- Cubiu • 73
- Farinha bragantina • 76
- Ingá-cipó • 79
- Jambu • 82
- Jacatupé • 85
- Jenipapo • 88
- Mapati • 91



Maracujá -de-cobra • 94

Mel de abelha canudo • 97

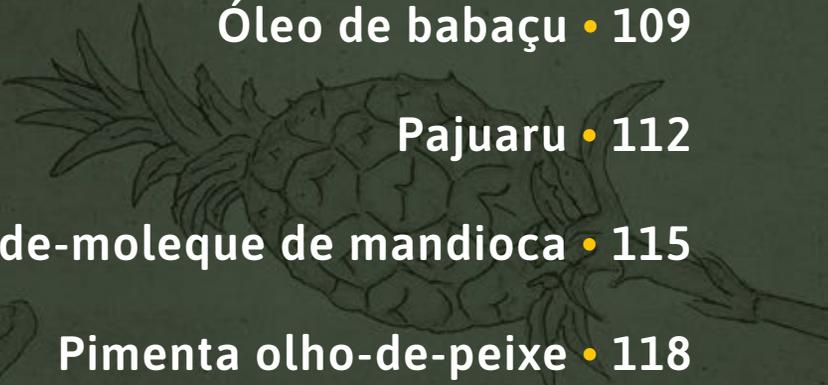
Mel de abelha jandaíra-da-amazônia • 100



Mel de abelha jupará-da-amazônia • 103

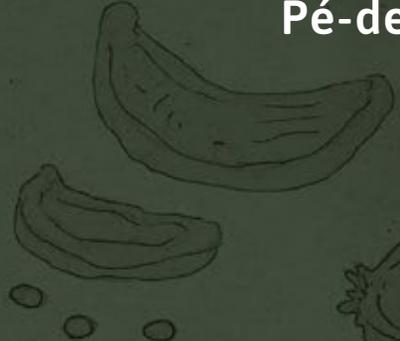
Mingau de mucajá • 106

Óleo de babaçu • 109



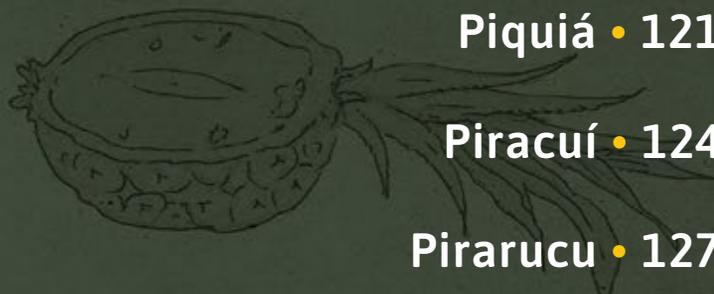
Pajuaru • 112

Pé-de-moleque de mandioca • 115



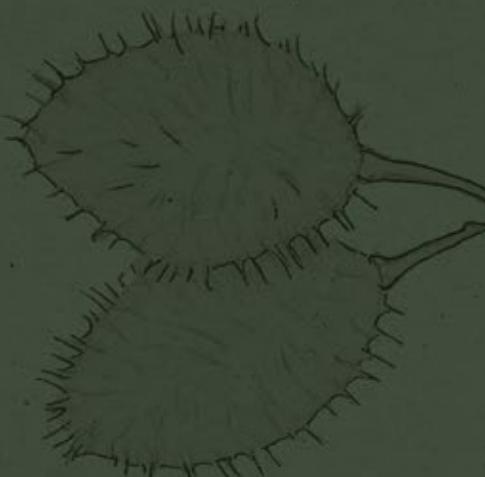
Pimenta olho-de-peixe • 118

Piquiá • 121



Piracuí • 124

Pirarucu • 127



Queijo manteiga do Norte • 130

Sapucaia • 133



Tarubá • 136

Uxi • 139



Waraná • 142

Apresentação

O projeto **Sociobiodiversidade Amazônica** é um dos frutos da parceria entre a **Associação Slow Food Brasil (ASFB)** e o **Bioeconomia e Cadeias de Valor** – este, por sua vez, um projeto desenvolvido no âmbito da **Cooperação Brasil-Alemanha para o Desenvolvimento Sustentável**, em parceria entre o **Ministério do Desenvolvimento Agrário e da Agricultura Familiar (MDA)** e a **Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH**, com apoio do **Ministério Federal da Cooperação Econômica e do Desenvolvimento (BMZ)** da Alemanha.

Acreditamos que ações desempenhadas conjuntamente com instituições de grande expressão e responsabilidade, como a ASFB, são um bom ganho de escala e qualidade em campo na Amazônia brasileira. Ao mesmo tempo, percebemos ações positivas chegarem diretamente às comunidades amazônicas, fortalecendo a sociobiodiversidade na região Norte.

Em conjunto, desde 2022 foi possível realizar o diagnóstico de cadeias de valor da sociobiodiversidade na Amazônia, campanhas de promoção dos produtos desse bioma tão sociodiverso, além da qualificação e fomento às atividades produtivas das comunidades atendidas, especialmente por meio do acesso a mercados institucionais. Algumas regiões de destaque na atuação da ASFB, no contexto do projeto, são: a **Terra Indígena Andirá-Marau**, no Amazonas, a **Ilha das Cinzas**, no Pará, e variados territórios no estado do Acre.

Todas essas ações contribuem no processo de se reconhecer, valorizar e exaltar as práticas culturais alimentares e seus produtos como uma forma poderosa de promover uma alimentação de qualidade. Fortalecendo, assim, a segurança alimentar e nutricional, além de promover mercados responsáveis para as cadeias de valor da sociobiodiversidade na região amazônica.

Agora, depois de dois anos de trabalho, temos o prazer de ver nossos resultados sistematizados nesta publicação. Uma **Arca do Gosto** com sabores da Amazônia, exaltando uma diversidade incrível de práticas e conhecimentos que há séculos são cultivados com e para a floresta em pé! Quando trabalhamos práticas produtivas de povos indígenas, comunidades tradicionais e povos quilombolas da Amazônia, vemos estratégias que promovem a biodiversidade.

Exaltar suas práticas é resistência e fortalecimento, e desejamos que vocês sintam essa força em cada página deste livro. Mais do que um catálogo estático, este esforço significa inspirar e manter em movimento práticas que apontam soluções criativas, para um futuro possível, melhor e mais justo para a Amazônia e para todo o mundo. Assim, reforça-se a premissa de que comer é um ato político.

Boa leitura!

Tatiana Balzon

Diretora de projetos

Deutsche Gesellschaft für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

A Arca do Gosto

Comida é identidade, conexão e afeto.

Nos fisga pelos sentidos e nos marca pela capacidade complexa que tem de atribuir e amarrar significados.

O que te conecta ao lugar de onde você vem?

Quais são suas memórias afetivas de cheiros e sabores? Esses sabores ainda existem?

Ou a modernidade deu conta de torná-los distantes demais para serem revividos?

Pensando nessas relações e nas pressões que as culturas alimentares sofrem em função das mudanças sociais, criou-se a **Arca do Gosto**, um programa que se apresenta como um catálogo mundial de alimentos e modos de fazer ameaçados por perda cultural ou biológica.

A Arca do Gosto foi criada pela **Fundação Slow Food para a Biodiversidade**, antiga responsável pelos programas do Slow Food, e é hoje vinculada à **Equipe de Biodiversidade do Slow Food Internacional**, na Itália.

Com o objetivo de registrar alimentos importantes para os diferentes territórios mundo afora, a **Arca do Gosto** é uma das portas de entrada de um alimento para o movimento **Slow Food** e suas redes. A partir dela, o movimento se conecta ao alimento e passa a considerá-lo para outras possibilidades de ação: produção de conteúdos, campanhas, oficinas, degustações, festivais e o que mais vier.

A Arca do Gosto se constitui colaborativamente: qualquer pessoa pode indicar um alimento para integrar o catálogo. A partir da indicação, uma equipe técnica local - no caso do Brasil, são as técnicas da **Associação Slow Food do Brasil** - irá receber as informações, avaliar se está dentro dos critérios do programa e aprofundar a pesquisa; por fim, submeter à aprovação da Equipe de Biodiversidade, para que, componha o catálogo mundial. Assim, este livro é possibilitado a partir das memórias e vivências de cerca de 40 pessoas. Registramos aqui nosso agradecimento pela partilha.

Por fim, olhar para os alimentos é também olhar para os territórios. Após dois anos do projeto **Sociobiodiversidade Amazônica**, atuando em diferentes contextos socioculturais, reunimos aqui um pouco das suas histórias e das suas lutas, já que todos os alimentos aqui presentes sofrem pressões de ordem ambi-

ental: desmatamento, super-exploração, alterações climáticas, crescimento desordenado. Um reflexo cruel dos tempos em que vivemos. Este livro se propõe, também, a ser mais um instrumento de visibilização dessas realidades e, quem sabe, contribuir para a salvaguarda das diferentes culturas alimentares amazônicas.

Esperamos que gostem!

Lígia Meneguello

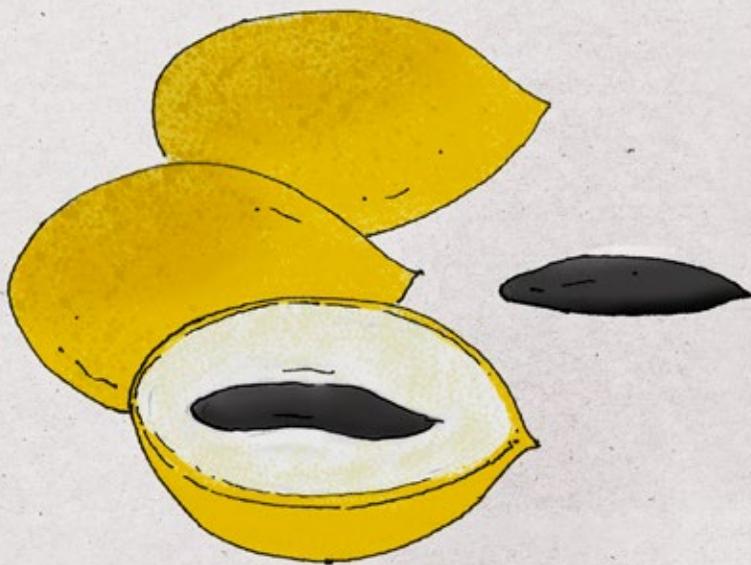
Coordenadora de Programas e Conteúdos

Associação Slow Food do Brasil

Arca
do Gosto
Amazônia



Slow Food® Brasil



Abiu

Pouteria caimito

Também conhecido como abiurana, abiorama, abio, guapeva e caimito, o abiu é um fruto globoso, de cor amarela e superfície lisa.

A polpa é gelatinosa, branca ou amarelada, podendo ser adocicada ou sem sabor, correspondendo a cerca de 50% do fruto. O formato vai do redondo ao oval, assim como o tamanho, com média de 6 cm de comprimento, contendo de uma a 4 sementes por fruto.

Apresenta variedades como o “abiu-redondo”, com frutos redondos, de cerca de 8 cm de diâmetro e mais doces; e “abiu-ticuna”, selecionado pelos **indígenas Ticuna (AM)**, tem frutos ovalados com cerca de 12 cm de comprimento, mais saboroso e com mais polpa.

O abiu é nativo da América Central e do Sul, em especial na região amazônica.

Das encostas andinas do Peru ao oeste da Amazônia brasileira, é comum na sua forma silvestre. Em sua forma manejada, pode ser encontrado em propriedades agrícolas e familiares de toda a região.

Historicamente, o abiu já era muito conhecido nas civilizações pré-colombianas, sendo até hoje apreciado e consumido. O abieiro foi naturalizado e se alastrou nos remanescentes de Mata Atlântica do litoral brasileiro, desde o nordeste até São Paulo. Porém, a árvore

tornou-se rara com o avanço do desmatamento generalizado das florestas. Hoje, é sobretudo um fruto de quintal e sua conservação depende dos agricultores familiares que cultivam a árvore do abieiro. A **comunidade indígena Assunção do Içana**, em São Gabriel da Cachoeira (AM), no Alto Rio Negro, é formada por cerca de 350 pessoas que cultivam abieiros, atingindo a produção de 200 a 2.000 frutos por árvore, por ano.

O fruto é consumido puro, mas pode também ser utilizado no preparo de sucos, saladas de frutas, geleias e sorvetes. No Amazonas, onde é mais comum, o abiu é comercializado sobretudo em feiras locais ligadas à agricultura familiar, como é o caso da comunidade Assunção do Içana. Em Manaus, é comum nas feiras de rua entre agosto e janeiro. ●



Abricó

Mammea americana

O abricó, também conhecido como abricó-do-Pará, abricó-das-antilhas e mammee apple pertence à família das Clusiáceas. As árvores podem atingir 20 metros de altura e produzem frutos entre 400 e 700 gramas, grandes e redondos, de casca dura, rugosa e coloração marrom escura. O fruto é carnoso, suculento e sua polpa oscila entre as cores

amarela e alaranjada. Quando maduros caem ao solo naturalmente, apresentando um aroma doce e suave.

Originário das Antilhas e do norte da América-do-Sul, não existe registro específico de quando chegou ao Brasil. A hipótese mais provável é que tenha sido por meio do contato entre os povos ameríndios nativos, antes da invasão europeia à América.

A madeira do abricó é valiosa para construção interna, e seu uso em edificações acaba por aumentar a ameaça e a possibilidade de desaparecimento da árvore. Possui grande potencial produtivo e nutricional. Mesmo não sendo uma planta nativa da Amazônia, é frequentemente encontrada em comunidades rurais, sejam caboclas ou ribeirinhas. Por não se caracterizar como espécie exótica invasora, seu cultivo pode ser incentivado em sistemas agroflorestais.

Apesar de ser encontrado e cultivado em pomares e quintais, e de ter um bom rendimento de polpa (até 60% de parte comestível), o abricó é um fruto pouco aproveitado para a geração de renda de agricultores, mesmo considerando o alto potencial econômico. É difícil encontrá-lo em feiras e mercados da região amazônica. Os frutos, cultivados em baixíssima escala, tendem a permanecer nas comunidades que os cultivam. Tal fato, favorece o desconhecimento, impedindo sua propagação e o desenvolvimento de seu potencial gastronômico.

O abricó costuma ser consumido ao natural ou processado em sucos, geleias, doces e mousses. Possui alto teor de umidade e é pouco calórico, sendo nutricionalmente rico em potássio e cálcio, contribuindo com a segurança alimentar das comunidades rurais da região Norte do Brasil. ●



Açaí- solitário

Euterpe precatoria

Também conhecido por açai-solteiro, açai-da-mata e açai-de-terra-firme. Difere-se do açai comum, por não aparecer em touceiras. Floresce no outono/inverno, frutificando no inverno/primavera com frutos arredondados e roxos. É muito apreciado por pássaros e mamíferos, principais dispersores de suas sementes.

A palmeira pertence à família das Arecáceas e pode chegar a 20 m de altura. Cada planta chega a produzir entre dois e seis cachos de frutos por estação. Ocorre em áreas úmidas de baixa altitude e periodicamente inundadas e é uma palmeira nativa da Amazônia (Brasil, Bolívia e Peru).

O açaí tem grande importância na dieta alimentar dos ribeirinhos e seringueiros, sendo consumido com regularidade e garantindo a segurança alimentar dos povos da floresta.

O plantio de açaí solitário em sistemas agro-florestais pode ser uma alternativa para reflorestamento de áreas de proteção permanentes. A Embrapa Acre aponta o manejo de açaizais nativos como uma boa alternativa para a complementação da renda familiar de extrativistas. Isso porque a produção de açaí ocorre na entressafra da castanha-do-Brasil, podendo ser mais uma atividade desenvolvida em paralelo à produção da borracha.

O corte indiscriminado e ilegal ameaça a palmeira para extrair o palmito, e a alta demanda de consumo da polpa em outras regiões do Brasil e no exterior, pressiona o sistema de produção, que é agroextrativista. O monitoramento da produção por iniciativas de conservação é fundamental para a defesa da espécie.

O fruto e o palmito, extraído do caule da palmeira, podem ser consumidos frescos. O palmito é consumido na Amazônia, mas sobretudo fora dela, e representa o maior valor agregado do açaí-solitário. Com a polpa é preparado o “vinho de açaí”, sorvetes e também a “chicha”, uma bebida fermentada apreciada pelos indígenas locais. Suas raízes tem aplicação medicinal para problemas hepáticos e renais. O sumo obtido pela prensagem das folhas novas é utilizado contra picada de cobra e anemia. ●



Aluá

É uma bebida fermentada, à base de cereal (milho, arroz, farinha de mandioca) ou de fruta (abacaxi, coco babão). Pode ser adoçada com rapadura ou açúcar mascavo. É ainda conhecido por aloá, aruá ou aroá.

Há relatos e registros do aluá nas regiões Norte, Nordeste e Sudeste do Brasil. A origem da bebida é incerta. O aluá assemelha-se a bebidas fermentadas africanas, que tem como

base cereais autóctones, seivas de palmeiras e frutas fermentadas, que foram adaptadas para produtos originais da América Latina (milho, abacaxi).

Por outro lado, o *kvass*, fermentado de origem báltica e eslava, feito a partir do pão de centeio, era de conhecimento dos portugueses à época da colonização. Além disso, os indígenas brasileiros preparavam bebidas fermentadas de milho (abatiî), mandioca (aipÿ) e frutas nativas (abacaxi).

O aluá foi bastante popular no período colonial, especialmente na ocupação do Norte e Nordeste brasileiro. Em meados de 1800, era muito consumido por toda a população do Brasil. Com teor alcoólico baixo, a bebida era dada inclusive a crianças e vendida nas ruas durante as celebrações religiosas e festejos. Tais registros encontram-se na obra de Câmara Cascudo.

Hoje, o aluá resiste como bebida que mistura influência de diferentes culturas e práticas regionais em algumas localidades do país. Na Bahia, é servido em rituais e terreiros de comunidades de religiões de matriz africana. Na Amazônia, predomina o aluá preparado à base de ananás, milho e farinha de mandioca.

Por se tratar de um fermentado caseiro, a bebida adquire consistência, sabor e acidez diferentes, conforme os ingredientes, o preparo e o tempo da fermentação. O sabor é levemente ácido, fresco, indo do seco ao doce, do encorpado ao diluído, com aromas de levedura, de ácido láctico, de fruta madura a fruta decomposta, de flor e de cereal. A aparência é turva e a coloração entre o amarelo e o marrom. Pode ser consumido sozinho ou como base para sucos, vitaminas, drinks e outros preparos. ●



Ananás

Ananas comosus

O ananás é também conhecido como abacaxi-do-mato. Chama-se popularmente de ananás variedades de abacaxi de tamanho menor, medindo até 20 cm de comprimento e sem espinhos na coroa. Possui coloração amarelada quando maduro e sabor doce e ácido, polpa succulenta e perfumada. A planta forma uma touceira de até 70 cm de altura.

Pertence à família das bromélias, e apresenta folhas radiais, em feixes, com ou sem espinhos nas bordas. Gosta de solos ácidos, bem drenados e de muita luminosidade.

Em tupi a palavra abacaxi quer dizer “fruta cheirosa”. O Brasil destaca-se como centro de origem e de diversidade do abacaxizeiro, por isso, apresenta diversas variedades desta planta. Com a chegada dos europeus na América, o abacaxi foi levado para outras regiões do mundo por viajantes e mercantes. Assim, o fruto chegou às Filipinas, ao Havaí, à Índia, à África e até à China. No entanto, o ananás ficou restrito a áreas naturais e a quintais produtivos de algumas comunidades.

O ananás é importante para a cultura de povos indígenas de todo o Brasil. Na Amazônia brasileira os indígenas produzem uma série de fermentados à base de ananás, inclusive o aluá.

São frutos rústicos e resistentes que, inteiros e maduros, se conservam por uma semana ou mais sem sofrer danos e, semi-maduros, prolongam-se por mais tempo. É consumido ao natural, para aproveitar a polpa doce e succulenta. O miolo central, mais duro, pode ser triturado e aproveitado em sucos e geleias. A fruta pode ser desidratada, em fatias finas secas ao sol.

É muito usado na medicina tradicional: para combate ao mau colesterol; para prevenir o acúmulo de gordura pelo organismo; na prevenção e tratamento de cálculos renais e vesicais e no combate às enfermidades da bexiga e da próstata. Além disso, possui enzimas que auxiliam na digestão e é usado no combate de gripes e resfriados. ●



Araruta

Maranta arundinacea

É uma planta herbácea da família das Marantas, conhecida também como araruta-caixulta, araruta-palmeira, embiri, raruta, maranta. Cresce formando touceiras que podem chegar a um metro de altura. Seus rizomas (caules subterrâneos) são fusiformes, muito fibrosos e acumulam amido. Os rizomas da variedade araruta-comum podem atingir

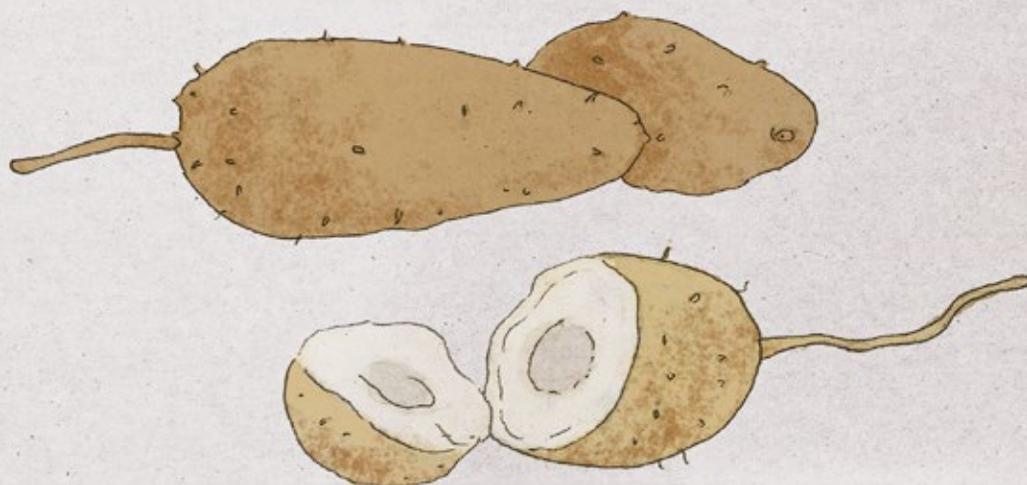
até 30 cm, são claros, compridos e cobertos por fina escama, fácil de descascar.

A araruta é originária da América do Sul e ocorre em toda a costa, das Guianas até o sudeste do Brasil. É cultivada por povos indígenas há mais de 7.000 anos. No Brasil, a planta era cultivada em campos de floresta, nas margens das trilhas entre as aldeias, nas clareiras naturais. O cultivo em “roças de morro” servia de reserva de alimento, no caso de enchentes e perda de colheitas. O plantio é anual, feito no início das chuvas, a partir dos rizomas inteiros ou das extremidades mais finas. A colheita ocorre cerca de 10 meses depois, quando as plantas perdem as folhas amarelas e secas.

Do rizoma fibroso se extrai um polvilho finíssimo e branco. A planta representa boa alternativa para a renda e alimentação local, podendo ser cultivada em pequenas áreas

e com baixo investimento. Porém, o uso do polvilho de araruta foi substituído pelo polvilho de mandioca e pela farinha de trigo, que são mais fáceis de industrializar. Tal fato, provocou enorme redução do plantio e fez com que a araruta praticamente desaparecesse das roças e dos mercados municipais.

Para produzir o polvilho os rizomas são triturados, peneirados e lavados, para separar a fibra do amido (ou fécula). O polvilho já seco é, ainda, peneirado e pode ser usado no preparo de mingaus, biscoitos, pães, bolos e brevidades. O amido de araruta tem características e qualidades que conferem leveza, crocância e alta digestibilidade às receitas. É ainda livre de glúten, sendo uma excelente alternativa para dietas celíacas. O mingau era tradicionalmente usado para tratar idosos, crianças e mulheres recém paridas. ●



Ariá

Calathea allouia

Ariá, também conhecida por variá, leren ou cocurito, é uma planta herbácea da família das Marantas, de folhagem densa e raízes tuberosas, que se desenvolvem nas pontas como pequenas batatas. Essas batatas são o principal produto para consumo, possuindo tamanho variado, com uma média de 10 cm, e de cor clara, variando do branco ao amarelo.

Originária da Amazônia, tem ocorrência no Brasil e em outros países amazônicos da América do Sul e América Central.

O ariá era comumente cultivado pelas comunidades rurais da Amazônia. É consumido tradicionalmente pela população cabocla ribeirinha e indígena. Faz parte da cultura alimentar dessa população, porém, com a introdução de hortaliças convencionais e a falta de reconhecimento do alimento, vem deixando de ser manejado. É cada vez mais difícil encontrar essas pequenas raízes nas feiras, em centros rurais e urbanos. Estudos etnobotânicos indicam que a hortaliça está realmente deixando de ser cultivada, sendo que muitas variedades já se perderam ao longo do tempo, o que causa o fenômeno conhecido como erosão genética.

Onde resiste, o cultivo do ariá se dá em pequenas hortas e sítios, para consumo próprio; o pouco excedente é comercializado em feiras locais, nos municípios do interior

da Amazônia. O incentivo à produção da hortaliça, que é adaptada à região tropical das Américas, pode trazer benefícios para as comunidades, desde a geração de renda até a garantia de segurança alimentar.

O ariá é uma importante fonte proteica, pois contém altos níveis de aminoácidos essenciais em sua composição. Além disso, possui um sabor inigualável. A batata pode ser consumida crua em saladas, pois é naturalmente crocante e saborosa. As populações tradicionais a utilizam também nas famosas caldeiradas, acompanhando os mais diversos peixes ou apenas cozida e consumida com sal. É possível ainda que seja processada para a fabricação de farinha, que pode ser utilizada em pães, bolos e bolachas. ●



Arubé

O arubé é um concentrado de tucupi (sumo da mandioca fermentado) usado por alguns povos indígenas da Amazônia e de outros territórios brasileiros para conservar carnes de caça.

Acredita-se que este seja o primeiro molho do Brasil. Seu consumo é familiar e está associado a rituais e festas, mas, com o passar dos anos, foi deixando de ser produzido e consumido em grande parte das comunidades rurais.

O arubé é mencionado nas obras de Câmara Cascudo e Nunes Pereira, que descrevem seu modo de preparo e o sabor como semelhante ao da mostarda. Em trabalho realizado na **Terra Indígena Arara da Volta Grande**, em Altamira (PA), os moradores indígenas foram colocados novamente em contato com os métodos de preparação deste molho, o que despertou alegria nos anciãos que lembravam do molho mas não do seu modo de preparo. Ações como essa são fundamentais à salvaguarda de receitas e modos de fazer tradicionais.

Além de seu valor histórico e gastronômico, sua produção e consumo é alternativa para diminuir o impacto ambiental produzido pela produção da farinha, visto que o sumo da mandioca na maior parte das vezes é desperdiçado na natureza, causando sérios danos devido a concentração de ácido cianídrico.

Ou seja, o sumo concentrado pode ser aproveitado para a alimentação, não sendo mais um subproduto a ser descartado.

Sua produção é artesanal, sendo o arubé comercializado em garrafas em feiras livres, quitandas e outros estabelecimentos do ramo. Pode ser usado no preparo e acompanhamento de carnes vermelhas, brancas e frutos do mar. ●



Assa-peixe

Vernonanthura phosphorica

O assa-peixe também conhecido pelos nomes de assa-peixe-branco, cambará-branco, cambará-guaçu, cambará-açú, chamarrita, mata-pasto e enxuga, é uma erva perene, numerosa em folhas, que pode formar arbustos de até três metros de altura.

A planta apresenta inflorescências em panículas terminais, com flores brancas muito visitadas pelas abelhas, principalmente as nativas, para buscar recursos alimentares e produção de mel.

Suas sementes germinam facilmente, a planta desenvolve-se bem em pleno sol, o que pode explicar a presença do assa-peixe em muitos sítios, terrenos baldios e áreas degradadas.

É comumente encontrada em canteiros em propriedades familiares. Desenvolve-se espontaneamente e bem em áreas de pastagens, de solos considerados pobres, e apresenta grande quantidade de minerais. É nativa das regiões Sul, Sudeste e Nordeste (Bahia), foi introduzida na região amazônica durante o período colonial e lá ocorre nos estados do Amazonas, Pará, Acre, e Rondônia.

O assa-peixe é uma espécie importante pois, além de alimento para as abelhas, popularizou-se entre agricultores familiares amazô-

nicos, para consumo próprio, sendo o excedente vendido principalmente em feiras livres locais.

O risco que a espécie corre se deve à grande perda cultural relacionada ao seu consumo. Dessa forma, o incentivo ao cultivo em pomares, canteiros e hortas caseiras é de grande importância para sua conservação. A planta é cultivada sobretudo por suas propriedades medicinais.

Costuma ser consumida com as folhas empadas e fritas, como um petisco saboroso, que lembra um pequeno peixe frito. As nervuras da folha se assemelham às espinhas de um peixe, daí o nome popular. É muito utilizada para condimentar pratos e também no preparo de chás no tratamento de tosses, resfriados, bronquites, contusões, hemorróidas e infecções uterinas. O mel de assa-peixe pode ser usado em bolos, torradas, iogurtes, salada de frutas e como adoçante de chás. ●



Aviú

Acetes marinus

O aviú é também conhecido como avium ou camarãozinho-de-água-doce.

É um crustáceo de água doce ou salobra de aproximadamente 8 mm. Ocorre sobretudo nas Guianas e no Brasil (Amapá, Tocantins, Pará e no baixo Amazonas), principalmente nas águas rasas do rio Tapajós, nos arredores de Santarém, e na foz do rio Tocantins, arredores de Cametá, ambos no Pará.

Sua reprodução está associada ao início do período das cheias amazônicas, por isso só é capturado entre abril e maio.

É um alimento tradicional das culturas indígenas sendo a captura do camarão, assim como a desidratação e o preparo da salga, um saber bastante difundido entre esses povos.

Atualmente não há nenhuma política de defeso dessa espécie, o que aumenta a pressão sobre as populações nativas no período da pesca. Tanto a barragem de São Luiz do Tapajós, quanto a modernização do porto de Santarém são projetos infra-estruturais que afetam diretamente o ciclo reprodutivo dessa e de outras espécies nativas da região. Por tais motivos, as medidas de controle e salvaguarda são tão importantes.

O aviú pode ser comercializado fresco, e é comum em feiras da região de Santarém e Cametá durante o período de captura.

O camarão seco é amplamente encontrado em feiras de outras cidades maiores e mais distantes, como Belém e Manaus. O seu aroma fresco é delicado; quando salgado, é muito parecido ao de outros camarões secos.

Podem ser consumidos frescos, mas a maior parte dos camarões capturados é desidratada, tradicionalmente enrolados em folhas de palmeiras e salgados na proporção de uma parte de sal para três partes de camarão, sendo essa a melhor forma de conservá-lo. É apreciado durante todo o ano, empregado em muitos preparos típicos como bolinhos, omeletes e caldos. É usado no preparo da mojica (feita com farinha de piracuí, legumes e verduras), do tacacá (feito com goma de tapioca, folhas de jambu e molho de tucupi), além de farofas e tortas, substituindo com primor os camarões secos e salgados mais conhecidos. ●



Bacaba

Oenocarpus sp.

A bacaba, também conhecida como bacaba-açu, bacabão, bacaba-vermelha, macabá, abacaba, integra um grupo de oito espécies semelhantes de palmeiras. Os frutos lembram os do açaí: pequenas esferas de coloração roxa com caroços em seu interior. A bacabeira, que pode chegar a 20 m de altura, produz em geral, entre um e três cachos de cerca de 20 kg de frutos cada, uma vez por ano.

A palmeira é nativa da Amazônia, de ocorrência na Colômbia, Venezuela, Guianas e Brasil, (estados do Norte, Maranhão, Tocantins, Mato Grosso e Goiás). Praticamente inexistem plantios de palmeiras bacaba para produção dos frutos, que são manejados por meio do extrativismo, com uso cultural pelas comunidades indígenas, caboclas e ribeirinhas. Os bacabais nativos e selvagens estão ameaçados em função do crescente desmatamento na região. A bacaba é indicada para sistemas agroflorestais, necessitando de fortalecimento e reconhecimento como produto da sociobiodiversidade amazônica. A sua valorização, principalmente por meio da culinária, pode ser uma via para protegê-la e ajudar a replicá-la em ambiente amazônico.

Da bacaba, extraem-se a polpa, o óleo e a amêndoa. Com a polpa, é produzido o “vinho de bacaba”, cujo processo consiste em retirar os frutos dos cachos, colocá-los de molho

em água e, depois, bater. O líquido obtido é denso, apresenta coloração variando de rosa claro até branco, e é consumido *in natura*, preferencialmente sem adição de açúcar. A polpa possui alto teor de fibras e pode ser consumida com farinha de tapioca ou na elaboração de molhos salgados, dando um toque especial ao preparo de pratos regionais.

O óleo é extraído principalmente da bacaba-de-leque (*O. distichus*) e da bacabinha (*O. mapora* e *O. minor*). No processo, o fruto é pilado, a polpa é aquecida e, por fim, coada no tipiti, resultando num óleo claro, próprio ao consumo. Há ainda o palmito que provém de algumas espécies, principalmente *O. mapora*. As folhas das bacabeiras são usadas para artesanato típico da região. ●



Beiju sica

Também conhecido como beiju assado, beiju cica ou só beiju é uma tapioca seca e crocante, que se conserva dessa maneira por muito tempo. O beiju pode ser produzido a partir da massa de tapioca ou da mandioca ralada, assada na chapa dos fornos que torram a farinha. Dependendo da variedade da raiz, mandioca (“venenosa”) ou macaxeira (“sem veneno”) do qual é feito, tem gosto, textura e cor diferente.

O beiju sica pode ser de vários formatos: grande do tamanho de um prato, oval, quadrado, cortado em tiras ou losangos. Castanhas moídas ou coco ralado são acréscimos comuns.

É típico da região Norte, com forte expressividade no interior do Pará (especialmente na região de Bragança e no nordeste do estado) e do Amazonas (regiões do Alto Xingu e Rio Negro); também ocorre na região Nordeste, em Pernambuco e na Bahia.

A receita do beiju assado e crocante só é mantida em função de seu preparo ter relação direta com a produção tradicional de mandioca, realizada pelas populações caboclas e ribeirinhas. É um produto de forte identificação cultural para os povos da Amazônia, em especial, para aqueles do interior.

A manutenção da receita depende diretamente desses povos tradicionais, que,

cada vez mais, sofrem com os mais jovens deixando de viver no território. Nesse sentido, o reconhecimento do beiju sica como alimento cultural é fundamental.

A produção varia de acordo com o destino dado à farinha de mandioca: de goma, para produção de tapiocas - farinha úmida proveniente da moagem da mandioca, de coloração branca e um dos principais produtos da mandiocultura -, ou seca para outros fins, como o preparo do beiju sica.

O beiju é um alimento de consumo familiar, muito presente nas comunidades rurais, onde é comercializado sobretudo em feiras locais. Em cidades amazônicas de grande porte, vendedores ambulantes comercializam o beiju sica. De maneira muito mais saudável, o beiju pode substituir os salgadinhos comerciais de grande circulação no mercado. ●



Bicho- do-coco

Pachymerus nucleorum

O bicho-do-coco, também conhecido como tapuru, morotó ou gongo, é a larva do besouro paquímero (*Pachymerus nucleorum*), da família dos bruquídeos, de ampla ocorrência no Brasil. A larva se desenvolve no coco de várias palmeiras, como babaçu, dendê e mucajá.

São conhecidos quase 40 nomes diferentes para a larva, dados pelas comunidades extrativistas de pelo menos 16 estados brasileiros (principalmente do Norte, Nordeste e Centro-Oeste), demonstrando sua expressividade nas culturas locais.

As larvas se alimentam exclusivamente da amêndoa dos cocos crescendo até ocuparem todo o interior do endocarpo. Cada pequena larva tem entre um e dois centímetros de comprimento.

Geralmente, os cocos são quebrados com pedras, bastões de madeira ou “guilhotinas” improvisadas com facões. As larvas vivas podem ser reservadas em um recipiente para algum preparo posterior. Caso a força seja tamanha que esmague o animal, o melhor é comer de imediato, coco e larva juntos.

Os tapurus são comestíveis, saborosos e aromáticos, de textura amanteigada, cremosa

e sabor que remete ao coco do qual se alimentou. São ricos em proteínas, gorduras insaturadas e antioxidantes e não apresentam fatores antinutricionais. São consumidos ao natural, fritos na própria gordura, assados ou desidratados. Podem ser temperados com sal servindo de acompanhamento de pratos ou usados no preparo de farofas, por exemplo.

Fora do contexto rural, ainda há grande resistência para o consumo de insetos, e o avanço da urbanização transforma esse alimento tradicional numa iguaria excêntrica.

Para as comunidades extrativistas que lidam com frutos de palmeiras, encontrar estas larvas é algo corriqueiro, que pode ocorrer em até um terço dos frutos coletados. Apresentam grande potencial para uso na gastronomia e sua extração pode colaborar com a geração de renda para essas comunidades. ●



Miriti

Mauritia flexuosa

Também conhecido como buriti, é uma palmeira com até 35 m de altura e 50 cm de diâmetro, com folhas em leque. Produz cinco cachos por ano, cada um com cerca de 500 frutos que, quando maduros se desprendem do cacho. O fruto tem 6 cm de comprimento, é oval e avermelhado. A polpa é azeda e gordurosa, de sabor único, densa e alaranjada.

Ocorre em toda a Amazônia, desde o Norte da América do Sul até as regiões Nordeste, Centro-Oeste e Sudeste, no Brasil. As grandes populações estão em igapós, várzeas, beira de igarapés e rios.

Tem grande importância biocultural e econômica. Da folha jovem ou “olho”, são produzidas cordas, cestas e redes. Da folha adulta, tipitis e paneiros. Do talo ou “braço”, artesanatos, móveis e apetrechos de pesca. Da amêndoa da semente, botões e biojoias. Do caule, canoas e cercas. Quando em decomposição o caule é alimento e abrigo para o molusco turu (*Teredo* sp). A planta ainda tem usos medicinal e cosmético.

O miriti é subaproveitado, e pouco difundido nas grandes cidades. Disputas agrárias e hídricas no campo afetam o regime de águas e ameaçam os miritis. A crise climática intensifica o cenário, colocando em risco as palmeiras nativas.

A polpa pode ser consumida fresca, desidratada ou congelada. É matéria prima de preparos doces e salgados. Serve também para fermentação alcoólica e para extração do óleo. Para obter a polpa é necessário deixar o fruto de molho, por 24 horas até amolecer. Depois com faca ou pilão a polpa é extraída, diluída em água e coada para se obter o vinho, que é consumido com farinha de mandioca (acompanhado de camarões e peixes fritos), ou como mingau com arroz cozido.

Da seiva apurada, se obtém um líquido espesso e doce como mel. Das folhas adultas, um pó de cor castanha que era usado como sal pelos Tupinambás. Da medula do tronco, uma farinha comestível conhecida como “sagu de buriti” ou ipurana. Da casca seca do fruto pode-se fazer infusão e das flores, licores. ●



Cacau- selvagem

Theobroma cacao

Também conhecido como cacau-da-várzea, cacau-de-várzea do Amazonas, cacau nativo, cacau-pé-franco, cacau-forasteiro, cacau-brasileiro, dentre outros. Pertence à família das Malváceas. A árvore pode atingir até 10 m.

As flores são pequenas e caulinares, formadas entre dezembro e abril. Os frutos são bagas de cerca de 300 gramas, contendo entre 20 e 40 sementes, de cor escura. A casca é lisa, sulcada ou rugosa, e amarela quando maduro. A polpa é branca de sabor ácido. O plantio exige solos profundos, porosos, levemente ácidos e clima quente e úmido. A colheita ocorre entre abril e setembro.

É nativo da região amazônica. De lá, expandiu-se em duas direções: cacau *criollo*, na América Central e no sul do México, e o cacau forasteiro, nos rios da Bacia Amazônica, Guiana e Guiana Francesa. Posteriormente, chegou ao Sul da Bahia, e outros países, como a Costa do Marfim. Hoje, a maior produção do cacau selvagem se dá ao longo das calhas dos rios Madeira e Amazonas.

As populações ribeirinhas historicamente se relacionam com os cacaueiros de forma semi extrativista, manejando as touceiras e aumen-

tando sua produtividade, de forma sustentável. A coleta na região é muitas vezes realizada em canoas que permitem chegar aos pés de cacau, já que as cheias são maiores a cada ano. Fato esse que aliado às altas temperaturas no verão, têm ameaçado os cacaos nativos, comprometendo a segurança alimentar e econômica das famílias produtoras.

Testes sensoriais e organolépticos indicam que este cacau possui aromas e sabores inigualáveis para a produção de chocolates finos, além de ser uma produção histórica e cultural da região e, desde o princípio, sustentável.

A polpa é consumida *in natura* ou como sucos, geleias, sorvetes, destilados e fermentados, como vinagres. Das sementes são produzidos chocolates finos e de origem, nibs, licores (cacauari), entre outros derivados. A casca *in natura* é utilizada para alimentar gado, porcos, aves e peixes, e a casca seca é usada na forma de farinha. ●



Cacauí

Theobroma speciosum

Cacauí, também conhecido como cacau-da-mata, é uma espécie nativa da Amazônia brasileira, peruana e equatoriana. O cacauí é apreciado desde períodos pré-colombianos pelas populações locais, é um fruto identitário e que remete à Amazônia Central.

É uma planta encontrada sobretudo na floresta de terra firme, ainda que próximo

as calhas de grandes rios e seus afluentes, como o Solimões, o Negro e o Amazonas.

Parente do cacau e do cupuaçu, o fruto cresce no tronco estreito de uma árvore de copa pequena, que pode atingir até 15 m de altura. Os frutos têm cerca de 12 cm por 7 a 8 cm; a casca é quase lisa, levemente aveludada e dura, mantém dentro as sementes bem organizadas e envoltas por uma fina camada de polpa succulenta de sabor delicado, fresco e levemente cítrico. Essa polpa branca envolve entre 20 e 26 sementes. A produção média de frutos por árvore depende muito de cada planta, sendo necessários maiores estudos agronômicos específicos para cada região. A árvore floresce diversas vezes por ano formando cachos de pequenas flores vermelho-púrpura que exalam forte odor de limão.

É raramente cultivado, sendo que seus frutos são praticamente todos extraídos de cacauieiros selvagens das florestas nativas.

A espécie encontra-se ameaçada devido ao avanço do desmatamento na Amazônia. A comercialização ocorre diretamente em propriedades da agricultura familiar, principalmente em feiras locais de municípios do interior, sendo raro em feiras de rua de grandes cidades.

O consumo é familiar, de moradores de áreas rurais da Amazônia. Suas flores podem ser consumidas *in natura* em saladas ou no preparo de geleias, bem como de chás caseiros. Os frutos maduros oferecem uma polpa suave que pode ser batida com as sementes no liquidificador, para o preparo de uma sobremesa tipo *mousse*, com o sabor da região.

Além disso, há relatos do uso das sementes para produção de chocolates em regiões da Amazônia brasileira e equatoriana. ●



Camapu

Physallis angulata ou *P. pubescens*

É uma planta nativa de quase todo Brasil, também conhecida como fisális, juá-poca, balão-rajado, bucho-de-rã, joá-de-capote. Fruto de aparência delicada, fica pendente envolto em um casulo de folhas que mudam de cor e textura conforme amadurece. É amarelo forte, tem gosto doce e é pequenino com cerca de 3 cm de diâmetro.

É da família das solanáceas, como o tomate e a jurubeba. A planta é uma herbácea ereta, anual, ramificada que alcança entre 40 e 70 cm de altura.

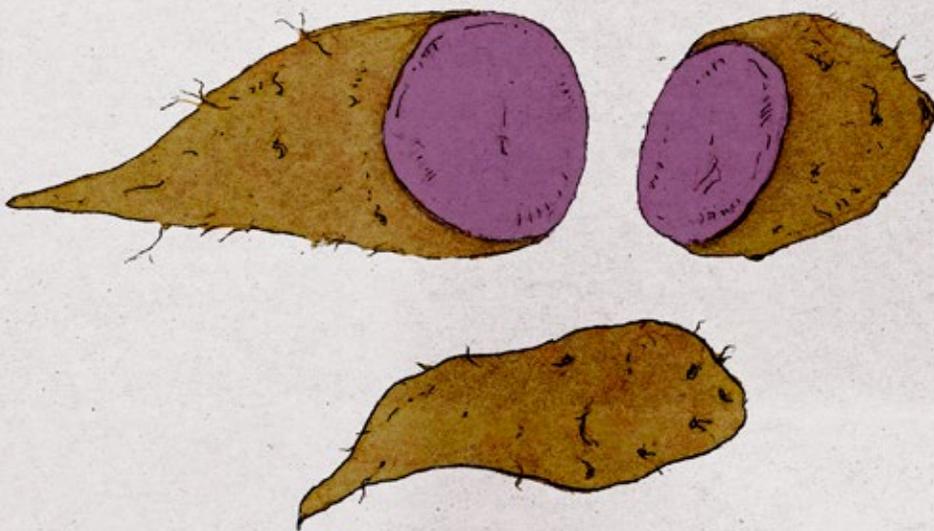
A *Physallis angulata* é comum na Amazônia, incluindo países como Colômbia e Peru, enquanto a *Physallis pubescens* L. é uma espécie mais comumente cultivada para consumo dos frutos comestíveis, sendo encontrada em outras regiões do Brasil.

Na Comunidade de Vila Silva em Marapanim (PA), e em outras comunidades, o fruto é muito consumido durante as caminhadas rurais e extrativistas, sendo conhecido por ser aquilo “que se come enquanto se caminha”. O fruto tem reconhecido valor nutricional, sendo usado no combate à diabetes, ao reumatismo, às doenças de pele, à febre alta, problemas na bexiga e no fígado. É rico em vitaminas A e C, fósforo e ferro.

Localmente, a comercialização se dá principalmente em feiras livres. Também são encontrados em redes de supermercados que comercializam produtos diferenciados em todo o Brasil.

Como outras espécies amazônicas, o camapu está ameaçado pela devastação e pelo uso intensivo de agrotóxico nas comunidades da floresta. Além disso, seu valor comercial é ainda pouco explorado e o consumo na alimentação tradicional tem diminuído, dando lugar a outras culturas convencionais.

As folhas, frutos e raízes são usados na medicina popular em chás e em preparos maceados, para o consumo familiar. Pelo fruto ser de aparência muito bela e delicada, é utilizado em decoração de bolos e tortas festivas. É consumido *in natura* e também usado no preparo de doces, geleias e licores. ●



Cará- ROXO

Dioscorea trifida

Também conhecido como cará-roxo-amazônico e inhame roxo. Pertence à família das Discoráceas, é uma planta trepadeira e se desenvolve bem em áreas abertas. Suas folhas apresentam três lobos; com inflorescências masculinas e femininas, que originam frutos encapsulados.

A tuberosa tem textura granulosa, e a cor é reflexo da presença de antocianinas, substâncias com propriedades antioxidantes.

O ciclo de produção da planta é de 9 meses, sendo que com 7 meses, os tubérculos já estão prontos para consumo e suportam longo período na prateleira em mercados. A capacidade produtiva varia principalmente de acordo com o solo, podendo oscilar entre 15 a 30 Ton/ha.

O cará roxo é nativo da Amazônia, sendo a variedade mais comum na região, apesar de existirem outras da mesma espécie, de coloração branca e amarela. É conhecido em toda a Amazônia, em especial nas regiões interioranas e propriedades da agricultura familiar, cabocla e ribeirinha. Estudos apontam que a domesticação do cará roxo foi feita por povos indígenas na fronteira do Brasil com as Guianas.

O cultivo é feito com base na herança de técnicas indígenas e ancestrais. É rudimentar e itinerante com “corte e queima”, facão e

enxada e sem o uso de insumos ou mecanismos convencionais.

O cará-roxo e suas variedades sofrem com a introdução de plantações convencionais por serem sensíveis ao uso de insumos e agrotóxicos que esse tipo de agricultura exige. Nesse sentido, o desenvolvimento de mais pesquisas, em especial agronômicas, é fundamental à conservação da espécie.

O cará-roxo é encontrado com leve facilidade nas feiras livres, seja nos municípios do interior, seja nas capitais da Amazônia. Alguns supermercados também o comercializam.

É consumido de maneira familiar, nas propriedades rurais, bem como em cafés regionais por todo o estado do Amazonas. De fácil digestão, o cará cozido com uma pitada de sal, acompanha o café da manhã ou da tarde. Também é usado em sopas, frito, e no preparo de pães, purês e pudins amazônicos. ●



Colorau

O colorau, conhecido também como colorífico, é um condimento preparado com as sementes do urucum (*Bixa orellana*), pode levar fubá e gordura, eventualmente sal, usado para colorir e aromatizar preparações variadas.

Seu principal ingrediente, o urucum, tem grande importância cosmológica e cultural para diversos povos originários da América Latina, que o utilizam há milênios como

corante para tingir artefatos, vestimentas, ornamentos e o próprio corpo. A Amazônia é considerada seu centro de origem e diversificação, apesar das evidências arqueológicas mais antigas serem do Peru e Caribe.

Um dos poucos usos do urucum enquanto alimento antes da invasão europeia é o taxcalate, bebida feita com cacau e tortilla de milho tostados, originário da região de Chiapas, no atual México. O uso do urucum em alimentos foi introduzido no Brasil por espanhóis e portugueses que utilizavam o urucum em cozidos e paellas.

No Pará, garrafas de colorau “líquido” são encontradas à venda dividindo o espaço com o tucupi e o colorau “em pó” nas barracas dos mercados de Belém. É feito somente com água e sementes de urucum, peneiradas e deixadas ao sol por alguns dias, dentro da garrafa, para esterilizar. Em Abaetetuba, “urucum” é a denominação para o colorau líquido, que além

de água, pode levar sal e cachaça para sua conservação. Ali, “colorau” é simplesmente o urucum puro em pó.

Para fazer o colorau, é preciso colher o urucum antes das sementes secarem por completo. A colheita ocorre no início do período de seca. Em seguida, deve-se deixar as sementes secarem completamente, e então socar no pilão até se transformarem em pó e, assim, está pronto para o consumo.

O colorau pode ser usado como corante e condimento em preparos como carnes assadas, guisados, sopas, pães e arroz. Ele intensifica, mas modifica pouco o sabor dos pratos, e pode conferir notas picantes e de especiarias (como noz moscada), além do amargo (que pode ser dos taninos de fragmentos de sementes). ●



Cubiu

Solanum sessiliflorum

Conhecido também como maná, maná-cubiu, manacabiu, tomate-de-índio, cocona, topiro, orinoco-apple. O cubiu é o fruto de uma horta-
liça da família das solanáceas, a mesma do
tomate. Herbácea de 1 a 2 m de altura, tem as
folhas grandes e aveludadas, variando entre
30 e 60 cm. A floração da planta inicia cerca
de cinco meses após a germinação e as flores

duram apenas dois dias. O fruto é uma baga, medindo entre 7 e 10 cm e pesando entre 100 e 400 g. As sementes são numerosas, amarelas e medem entre 3,2 a 4 mm de comprimento.

Originário da Amazônia Ocidental, o cubiu foi domesticado nas Amazônias brasileira, peruana, colombiana e venezuelana. O pé de cubiu é facilmente cultivável, apresentando boa rusticidade, podendo ser produzido com o uso de técnicas agroecológicas; o que revela seu potencial para geração de renda às comunidades rurais da Amazônia e viabiliza a salvaguarda desse fruto, utilizado ancestralmente na cultura indígena amazônica. Mesmo assim, é difícil encontrar o cubiu nas grandes cidades e capitais da região Norte do país devido à progressiva perda da cultura alimentar, aliada a fatores como o desmatamento. O desconhecimento sobre como processar, consumir ou armazenar os frutos, faz com que muitos agri-

cultores descartem essa planta. É fundamental uma intervenção no sentido de se resgatar e fortalecer a cultura do cubiu no Brasil, principalmente na Amazônia, que perfaz seu centro de origem.

O cubiu é encontrado em roças e pomares de populações indígenas e de caboclos, sendo o excedente comercializado em feiras e mercados do interior da Amazônia pelos próprios produtores. O fruto pode ser utilizado no preparo de molhos salgados, molhos apimentados, de caldeiradas de peixe ou cozidos de carne bovina. Após descascado e branqueado (fervido em água por três minutos), sem sementes, o cubiu pode ser utilizado para o preparo de saladas, sucos, geleias e doces. Receitas regionais são a bala de gelatina de cubiu e o molho chutney feito a partir do fruto. ●



Farinha bragantina

Também conhecida por farinha de Bragança, farinha d'água ou empanadeira de Bragança. O município de Bragança é conhecido pelo método específico no preparo da farinha de mandioca. Há mais de 50 tipos de mandioca, *Manihot esculenta*, utilizados pelos produtores rurais da região.

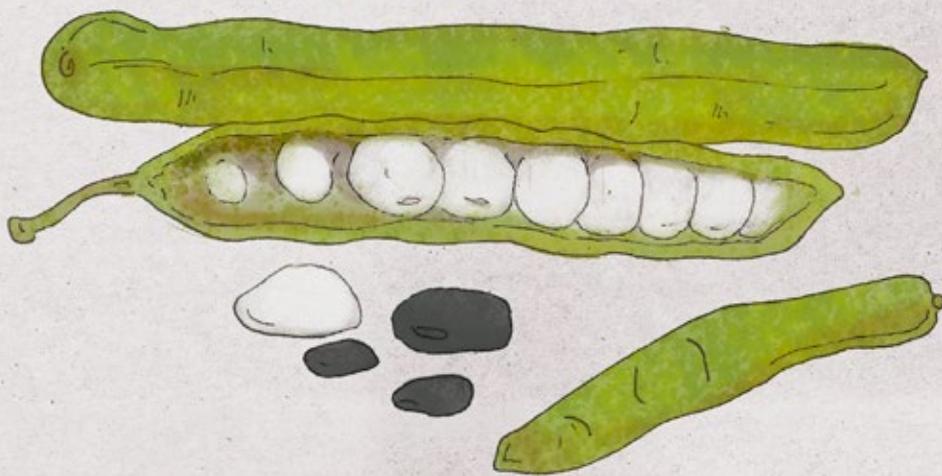
A mandioca fica de molho por cerca de 5 dias. No último dia, é descascada e colocada em novo molho por mais 24 horas. A raiz é então retirada da água e triturada, para ser colocada no tipiti - utensílio indígena feito de palha, que funciona como uma prensa - para a retirada do tucupi. Depois disso, a massa da mandioca é colocada no forno já aquecido para ser torrada.

A tradicional farinha de Bragança é produzida artesanalmente por pequenos produtores da agricultura familiar, e leva o nome do município de Bragança, que fica no nordeste do Pará. A farinha é embalada em um paneiro, cesta feita com folhas de guarimã, uma planta herbácea da família das marantáceas (*Marantaceae*), típica da região. Confeccionado com técnica indígena ancestral, o paneiro vem sendo substituído por embalagens de plástico que desconsideram o caráter tradicional e sustentável do produto, que mantém a farinha intacta e perfeita para consumo pelo período de um ano.

A embalagem natural gera valor agregado ao produto, além de denotar seu valor cultural. O seu uso foi difundido na região por **Seu Bené e Dona Maria de Bragança**, em 21 comunidades no entorno do município.

A cidade produz entre 800 e 850 toneladas por mês de farinha de bragança, e possui cerca de 9 mil produtores locais. Desta produção, destacam-se 30 produtores que comercializam a farinha empaneirada. É produzida ainda nos municípios de Augusto Correa, Tracuatua e Capanema.

A farinha é consumida diariamente pelo povo paraense, em todas as refeições: com frutas ou café, no café da manhã, com peixes no almoço e jantar. Também é apreciada com os tradicionais tacacá e creme de açaí. É conhecida como uma das melhores farinhas do estado do Pará. ●



Ingá-cipó

Inga edulis

Também conhecido como ingá-de-metro, ingá, ingá-timbó, ingá-de-macaco, ingá-macarrão, rabo-de-mico (Brasil), *guama*, *guamo* (Colômbia, Venezuela, Costa-Rica), *pacae-soga*, *pacae-silvestre* (Peru), é um fruto muito apreciado em toda a região amazônica. Consiste em uma vagem verde comprida e retorcida, de cerca de 300 g, composta por várias sementes

pretas, envoltas por uma polpa branca aveludada e adocicada. Há registros de vagens de até 2 m de comprimento, mas o comum é algo entre 50 cm e 1 m.

A árvore tem entre 5 e 10 m, sendo a copa ampla e aberta. Pode florescer até cinco vezes por ano, dependendo da região de ocorrência. As flores brancas tem uma espécie de pelagem com textura de seda e aroma como a tília. Na região amazônica, a árvore pode atingir até 40 m e a frutificação ocorre entre os meses de agosto e setembro.

O Ingá-cipó é nativo da Amazônia, mas é encontrado em toda América Central e do Sul. O nome ingá vem do tupi-guarani *ib* (fruto) e *cá* (caroço, fruto de caroço), ou de *y-igá*, “o que é embebido ou úmido”, alusivo à polpa e à semente. Estudos apontam que a domesticação da árvore se deu pelos povos originários da Amazônia Ocidental. É um fruto que tem uma forte relação com a cultura desses

povos. Atualmente, o ingá-cipó existe em quintais manejados pela agricultura familiar, por ser uma planta fixadora de nitrogênio e ótima sombreadora. O excedente da produção é vendido em feiras populares em toda a Amazônia.

A polpa do ingá-cipó pode ser consumida ao natural e no preparo de sucos, doces, geleias, cremes e sorvetes. A polpa é também utilizada para a fabricação de xarope caseiro contra bronquites e o chá da casca, na cura de feridas e diarreia. Na Amazônia, o broto é usado para curar ferimentos. Já o caule e o fruto são: antisséptico e antidisentérico; usados para aliviar dor de cabeça; usados para bochechos e gargarejos no combate de aftas e laringites; combatem o reumatismo articular e combatem a dor de cabeça. ●



Jambu

Acmella oleracea

Também conhecido como agrião do Pará, agrião do Brasil, agrião do Norte, jabuaçú, oribepê, jaburama, botão de ouro e abecedária. É uma hortaliça típica da região Norte do Brasil, muito semelhante ao agrião comum, embora suas folhas sejam menores, mais grossas e duras, e de sabor mais marcante.

Suas flores são pequenos botões amarelos e contém uma alta concentração da substância química espilantol. Além de aguçar o sabor, essa substância é a responsável pelas características dessa planta de amortecer a língua e os lábios ao ser mastigada e de induzir salivação. A planta contém ainda grande potencial cosmético e farmacêutico.

Nativa da América do Sul, a planta é cultivada em toda a Amazônia brasileira, em especial nos estados do Pará e do Amazonas. Atualmente, é encontrada em países do sudoeste asiático, por ter sido levada pelos portugueses durante o período da colonização europeia. Desenvolve-se bem em ambientes quentes e úmidos. O jambu tem forte relação cultural com o povo amazônida, sendo comum seu uso em pratos típicos e preparos medicinais.

É uma erva de extrema importância econômica para a região, sendo principalmente manejada pela agricultura familiar. Existem poucos plantios comerciais do jambu.

A pressão pelo aumento da produção ameaça a diversidade de genótipos encontrados no norte e nordeste e estimula os agricultores a utilizar métodos convencionais de cultivo, abandonando práticas agroecológicas e um cultivo de maneira boa, limpa e justa.

O jambu é tradicionalmente utilizado no preparo de remédios caseiros, como chás e infusões para o tratamento da malária e de infecções de boca e garganta. Tem propriedades diuréticas e anti-inflamatórias. Na alimentação, é utilizado em pratos regionais, como o pato no tucupi e no tacacá. Por seu sabor forte e agradável, é também comum em cozidos, sopas, arrozes e omeletes e a folha crua é utilizada em saladas. Algumas cachaças artesanais são fabricadas com infusão de jambu. ●



Jacatupé

Pachyrrhizus tuberosus

Conhecido ainda como feijão macuco, feijão-de-macuco, jatupé, jicama, feijão-de-batata, *yam bean*. É uma planta herbácea da família Fabaceae, de hábito trepador. Possui folhas trifolioladas, membranosas e lisas. Apresenta pequenas flores azuis ou brancas, que originam vagens retas, pretas, com sementes marrons.

Propaga-se pelas raízes tuberosas ou sementes. As vagens e folhas são tóxicas, sendo comestíveis as raízes tuberosas que essa planta produz.

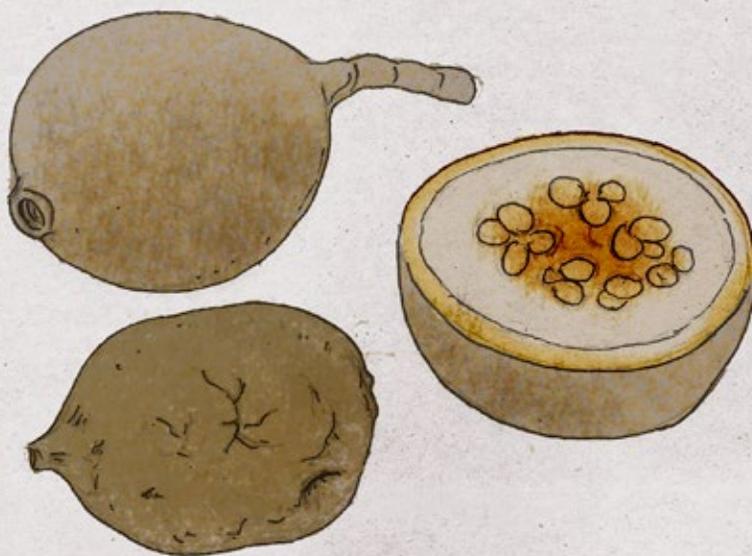
A planta é nativa da região do Alto Rio Solimões na Amazônia. Também ocorre no Peru, Colômbia, América Central e México. É cultivada em comunidades tradicionais dispersas e não se tem conhecimento de um cultivo em larga escala.

Populações indígenas consomem o jacatupé, assim como algumas comunidades caboclo-ribeirinhas da Amazônia. As raízes possuem alto valor proteico, e por isso tem-se tentado incentivar o cultivo e consumo na região, mas a voracidade com que as sementes convencionais têm chegado ao interior de estados como o Amazonas ameaça esta espécie.

O incentivo ao seu cultivo de maneira estratégica, pode se tornar uma alternativa forte

contra o uso de sementes modificadas e dependentes de agrotóxicos. É uma planta de interesse para os sistemas agroecológicos, produzindo batatas de até quatro quilos. Além disso, pode ser utilizada como repelente natural de insetos.

Como é uma planta nativa da região, o jacatupé tem uma relação cultural significativa com as populações tradicionais. Já nos grandes centros urbanos, é praticamente desconhecido, o que reforça ainda mais a necessidade de conservar a espécie e suas variedades. As tuberosas podem ser utilizadas frescas ou cozidas em saladas. Pode apresentar um sabor levemente adocicado, dependendo das condições do ambiente de cultivo. Possui consistência crocante. As batatas cozidas podem ser usadas no preparo de purês e outras receitas. A farinha de jacatupé pode ser utilizada no preparo de pães, doces, bolos e bolachas. ●



Jenipapo

Genipa americana

É um fruto de casca mole, parda e enrugada, tem em média 9 cm de comprimento e 6 cm de diâmetro, com formato oval. A baga subglobosa possui sementes achatadas e pequenas, de aroma bastante característico e polpa pouco adocicada, sendo incomum o consumo do fruto *in natura*. O jenipapeiro pertence à família botânica das rubiáceas,

que pode ter entre 8 e 18 metros de altura e caule de cerca de 60 centímetros de diâmetro. A copa é grande e arredondada, com folhas de 15 a 35 centímetros de comprimento.

A árvore é nativa da Amazônia e Mata Atlântica, e é encontrada também no Cerrado. Além disso, é cultivada nas regiões entre o México e as Antilhas. A colheita dos frutos é feita durante todo o ano, em especial entre novembro e janeiro.

Em diversas culturas indígenas o fruto é utilizado para pintar a pele. Tanto a casca da árvore quanto o fruto possuem uma substância chamada genipina, de coloração violeta ou azul-escuro, que se torna preta em contato com o ar. Por isso, em tupi-guarani jenipapo significa fruta que mancha.

O jenipapeiro é de grande importância para as regiões que o cultivam. O fruto pode ser empregado de diversas maneiras na culinária e a madeira é flexível e compacta, de longa durabi-

lidade, sendo utilizada na confecção de portas, janelas, cabos de ferramentas e relógios.

O desmatamento e a agropecuária extensiva são ameaças aos jenipapeiros nativos. A árvore e o fruto estão ligados à história e economia de povos tradicionais, sendo assim, sua conservação é fundamental para que tradições, como a confecção do licor de jenipapo, uma das bebidas mais populares ligadas ao fruto, não seja perdida.

O jenipapo é empregado no preparo de xarope, vinho, álcool, vinagre, aguardente e quinino (sulfato de quinina – usado como antimalárico e antipirético). Também é usado no preparo de doces, compotas e sucos. O fruto é rico em ferro, cálcio e vitaminas B1, B2, B5 e C. É também utilizado em remédios caseiros para o tratamento de doenças respiratórias, no fígado e de anemia. ●



Mapati

Pourouma cecropiifolia

Também conhecido como uva-da-Amazônia, embaúba, cucura, uva-da-mata, purumã, uvilla e *amazon grape*. O mapati é um fruto de uma árvore de porte médio que pode atingir até 15 metros de altura em seu habitat natural. Nativo das florestas de terra firme da Amazônia Ocidental, no Alto Rio Negro e Alto Rio Solimões, o mapatizeiro é uma espécie de fácil

propagação por sementes, além de tolerar solos ácidos de baixa fertilidade. É encontrado no Brasil, nos estados do Acre e do Amazonas, e em outros países: Venezuela, Colômbia, Bolívia, Peru e Equador.

Os frutos são drupas formadas em infrutescências semelhantes aos cachos das uvas e bastante perecíveis após o amadurecimento. São globosos ou subglobosos, medindo em média 2,1 cm de comprimento por 1,5 a 2,3 cm de diâmetro, com peso médio de 13 gramas. A casca do fruto maduro é fina, áspera, fibrosa e de coloração violeta-escura (pigmentos antocianinas). O mapati tem um bom rendimento de polpa, cerca de 55% do total do fruto, possuindo consistência gelatinosa, succulenta, pouco fibrosa e de sabor agradável, sendo levemente adocicado. Apresenta boas quantidades de carboidratos, fibras e minerais, como cálcio, fósforo e potássio.

O pico de produção do mapatizeiro é entre os meses de novembro a janeiro, coincidindo com o início do período de chuvas na Amazônia. Em cultivos manejados, apresenta rusticidade contra pragas e doenças, sendo que os frutos do mapati podem ser precocemente produzidos (a partir dos três anos de idade). Em decorrência disso, seu cultivo pode ser sugerido em pequenos pomares, sistemas agroecológicos e na recuperação de áreas degradadas.

Os frutos são consumidos na forma *in natura*. Após a coleta, apresenta potencial para preparação de doces, frutas em caldas ou desidratadas, geleias, sucos, bebidas fermentadas, granolas e farinhas nutritivas. Além dos frutos, a seiva extraída dos brotos foliares do mapatizeiro é usada na medicina tradicional, no combate às enfermidades dos olhos. ●



Maracujá -de-cobra

Passiflora serratodigitata

Também conhecido como maracujá-mochila, maracujá-tubarão, maracujá-de-vaqueiro, maracujá-pedra. Pertence à família das passifloráceas. Os frutos pesam em torno de 80 g e tem entre 4 e 6 cm de diâmetro, sendo arredondados ou ligeiramente ovalados.

A casca é verde e fica levemente amarelada, quando atinge a maturação. As flores são esverdeadas por fora, com sépalas e pétalas arroxeadas e a corona com cílios longos de cor violeta-escuro. As flores se abrem pela manhã e a planta é uma trepadeira que se entrelaça a outras plantas, detalhe que justifica o nome popular. A polpa tem sabor bastante ácido e pode variar entre as cores creme e amarelo-clara.

É um fruto resistente, de grande durabilidade após a colheita, além de tolerar bem a seca e o período das queimadas. Em condições de cultivo, chega a produzir até 24 kg de frutos por planta/ano. As belas flores do maracujá-de-cobra são polinizadas por abelhas e florescem entre janeiro e maio e os maracujás podem ser consumidos entre maio e agosto.

É uma espécie nativa do Norte e Centro-Oeste do Brasil, típica das áreas de transição entre o Cerrado e a floresta Amazônica,

e podendo ser encontrada em áreas da Amazônia e de cerrado. Além disso, um dos habitats favoráveis para a espécie são aqueles que passam por revegetação natural, chamados de juquira. A resistência a pragas garante emprego a um grande contingente de agricultores familiares que dispensam a utilização de agrotóxicos.

As dificuldades de propagação da espécie por meio de sementes ou estacas e a baixa ocorrência e produtividade aliadas às constantes ameaças da monocultura fazem com que a espécie corra risco de extinção.

O maracujá-de-cobra é consumido *in natura* e é propício para sucos, doces e geleias. É rico em vitaminas C e E, carotenóides e compostos fenólicos e substâncias antioxidantes. As folhas maceradas dessa espécie de maracujá são matéria-prima para infusões. O chá é utilizado popularmente no combate de inflamações externas, hipertensão e insônia. ●



Mel de abelha canudo Sateré- Mawé

Scaptotrigona nigrohirta

A abelha canudo é parte da *Scaptotrigona*, uma sub-família das *Meliponinae*, que inclui 300 espécies de abelhas tropicais americanas, todas muito pequenas e sem ferrão. Com cerca de 6 mm de comprimento, possuem corpo que

varia de amarelo a acastanhado, são bastante reativas e chegam a formar colônias de até 50 mil indivíduos. Nidificam em ocos de árvores e ornamentam a entrada da colônia com um canudo de cera. São responsáveis pela polinização de parte significativa da flora na Amazônia.

A abelha é manejada por diferentes povos da floresta, entre indígenas e ribeirinhos, nas regiões Amazônicas do Brasil e Peru. O povo **Sateré Mawé (AM)** possui uma relação particular com esta abelha, que é retratada em seu mito de origem.

O mel apresenta sabor levemente ácido, coloração clara, menor viscosidade, e tem um sabor único. A abelha é uma das principais polinizadoras da flor do waraná (guaraná), a planta sagrada dos Sateré Mawé, também nativa da Amazônia, com centro de origem na Terra Indígena Andirá-Marau. Sendo assim, é provável que boa parte do néctar utilizado pelas

abelhas seja das plantas de waraná, ainda que seja um mel silvestre e, por esse motivo, seja impossível precisar quantos tipos de néctares distintos são usados para produzi-lo. O pico da produção ocorre entre os meses de setembro e dezembro, coincidindo com os períodos mais secos do ano na região. É nesse momento que as floradas das árvores estão mais intensas.

A Fortaleza do Mel de Abelha Canudo Sateré-Mawé foi criada entre 2006-2007, com o intuito de reconhecer e fortalecer o manejo das abelhas pelo povo Sateré-Mawé e garantir sua salvaguarda. O mel das abelhas canudo varia a cada safra devido à diversidade de floradas, mas mantém um alto teor de água e açúcar, acidez marcante e propriedades medicinais. É ideal para consumo *in natura* puro, com frutas, em sucos, saladas e outros preparos. Tem uso medicinal, sendo muito bom para fortalecimento do sistema imunológico e para dores de garganta, gripes e resfriados. ●



Mel de abelha jandaíra-da- amazônia

Melipona seminigra

A abelha jandaíra-da-amazônia pertence ao grupo das melíponas, não apresentando ferrão; possui corpo alaranjado, de cerca de 10 mm. Nidifica em ocos de árvores e costuma ornamentar a entrada do ninho com barro.

Produz mel de coloração clara e levemente ácido, cujo sabor e odor varia com a composição florística local e sazonal, sendo que um dos mais valorizados é aquele produzido nas matas de várzea do Baixo Amazonas. O produto, também conhecido como mel de abelha urucu-boca-de-renda, está presente em toda a Amazônia brasileira e nos estados de fronteira com o Cerrado.

O mel de abelha jandaíra faz parte da cultura dos povos da floresta que são os produtores e maiores consumidores do produto. Diversos povos originários, ribeirinhos e agricultores familiares por todo interior da Amazônia desenvolvem a atividade. O desconhecimento da população urbana sobre a existência do mel de abelhas nativas sem ferrão aumenta a dificuldade de venda do produto, o que ameaça a continuidade da produção. A valorização da produção do mel é uma alternativa viável de conservação da mata nativa, além disso, o

produto possui grande potencial gastronômico e socioambiental.

A Cooperativa de Criadores de Abelhas Indígenas da Amazônia em Boa Vista do Ramos, **Coopmel**, composta por agricultores familiares, é um exemplo de empreendimento socioambiental. Ela produz cerca de 2.000 toneladas desse mel por ano, mas encontra grande dificuldade para comercializá-lo na região, mesmo sendo um produto certificado pelo Sistema de Inspeção Estadual do Amazonas.

O mel de abelhas nativas pode ser utilizado de diversas maneiras. Ingerido *in natura*, compondo molhos para saladas, para adoçar sucos ou para o preparo de doces. Pode ainda ser usado no preparo de peixes, pelo teor de acidez que apresenta. Na medicina local é reconhecido como antibiótico, anti-inflamatório e auxilia no combate e prevenção da catarata. Também usado para tosse, bronquite e cicatrização de feridas. ●



Mel de abelha jupará-da-amazônia

Melipona interrupta

Também conhecido como mel de abelha jandaíra-preta-da-amazônia. Do grupo das melíponas, a abelha não apresenta ferrão e possui corpo preto de cerca de 1,2 mm. Nidifica em ocos de árvores e costuma ornamentar

a entrada do ninho com barro e resina. Produz mel de coloração clara e levemente ácido, cujo sabor e odor varia com a composição florística local e sazonal.

A jupará-da-amazônia se distribui amplamente na Amazônia, no Brasil (Amazonas, Pará, Amapá e Maranhão), nas Guianas e no Suriname.

A extração do mel possibilita às comunidades ribeirinhas e caboclas do interior fonte de renda e desenvolvimento social, a partir da aplicação das técnicas racionais de criação, multiplicação e manejo das colônias. Um exemplo é o mel de Parintins, que adquire características únicas devido ao ambiente específico de áreas de várzea e terra firme. Os produtores da região são sócios do **Grupo Ambiental Natureza Viva (GRANAV)**, que inclui a meliponicultura como estratégia de desenvolvimento sustentável e conservação de espécies da flora nativa.

A produção de mel ainda é pequena, ficando em torno de 400 kg/ano.

As abelhas nativas são de grande importância ecológica, sendo fundamentais na polinização das flores e consequente conservação de matas locais. Sofrem grande impacto do desmatamento e do uso de agrotóxicos, entre outros fatores. Os produtores enfrentam dificuldades, como o alto custo para a implementação da atividade, a falta de capacitação técnica, e a mudança climática. Por isso, ações de difusão de conhecimento são importantes para a conservação das abelhas e dos saberes relacionados a elas.

O mel é consumido principalmente nas comunidades, sendo o excedente da produção comercializado, sobretudo, em feiras livres. Faz parte da alimentação local e garante alimento e remédio às comunidades. É utilizado como adoçante natural em diversas receitas tradicionais, consumido com farinha de mandioca e, na medicina tradicional, é usado na produção de xaropes. ●



Mingau de mucajá

Acrocomia aculeata

O Mucajá é uma palmeira de ampla distribuição geográfica. O fruto homônimo, conhecido no Brasil por diferentes nomes de acordo com a região de ocorrência, está catalogado na Arca do Gosto como Bocaiúva.

O mingau de Mucajá é uma comida típica de Ourém (PA), tradição originada na miscigenação de ribeirinhos e de índios Tembé que habitam regiões adjacentes ao município. Produzido somente durante três meses do ano, quando os frutos começam a amadurecer. De setembro a novembro, é vendido nos finais de tarde na praça do mercado de Ourém pelo senhor **Oswaldo da Cruz de Souza Neri**, o Sr. Vavá.

A palmeira do Mucajá não costuma ser plantada. Os frutos utilizados para o preparo são retirados da natureza. A receita só funciona com o Mucajá “caído” do pé, já que o fruto colhido não está suficientemente maduro.

Para a receita, os mucajás são cortados em pedaços. Os pedaços são pilados até um ponto em que o fruto começa a “soltar a baba”.

Então, entra o segredo, os caranguejos Araru - crustáceo nativo da região - são colocados na mistura e pilados com a polpa da fruta.

De acordo com o Sr. Vavá, “os caranguejos têm que ser pilados vivos senão o preparo pode desandar”. A ciência de cortar a baba com Araru, Vavá aprendeu com a avó que aprendeu com a avó dela, que era índia Tembé. Depois de uma hora e meia de trabalho no pilão, a massa é toda coberta com água e novamente amassada. Dessa vez com a mão para “para soltar o gosto”. A seguir, a mistura é peneirada, resultando em um caldo amarelo intenso. A massa sólida é sucessivamente pilada, hidratada e coada até que polpa e castanha do Mucajá estejam completamente dissolvidas no caldo amarelo. O caldo obtido é levado ao fogo e fervido. No líquido fervente, o Sr. Vavá adiciona 1 kg de arroz, dois bons punhados de sal e aguarda o caldo engrossar. No caldo grosso é acrescentado 1 kg de açúcar. O resultado é um mingau único, de textura aveludada e que carrega a emblemática sabedoria ancestral da cozinha amazônica. ●



Óleo de babaçu

Attalea speciosa

Também conhecido por baguaçu, coco-de-macaco, bauaçu, auaçu, aguaçu, guaguaçu, uauaçu, coco-de-palmeira, coco-naiá, coco-pindoba e palha-branca, todos termos etimológicos advindos do Tupi e do latim.

O babaçu é uma palmeira (família Arecaceae) que pode atingir até 30 m de altura, com caule entre 20 e 60 cm de diâmetro. As folhagens chegam até 8 m de comprimento. Quando fértil, o babaçu apresenta flores na coloração creme-amareladas em longos cachos, o período de floração ocorre de janeiro a abril. O fruto é oval, com coloração castanha, peso médio de 140g e amadurece entre agosto e dezembro, em cachos pendulares, em média com 400 cocos.

A espécie é nativa da Amazônia e Cerrado, com predominância nas regiões do Maranhão, Piauí e Tocantins, áreas de transição entre os dois biomas, chamadas de mata de cocais ou babaçuais.

As quebradeiras de coco babaçu, comunidades tradicionais extrativistas, possuem modo de vida e organização social ligada à coleta e quebra do coco babaçu, sendo referência mundial em cooperativismo.

Entre várias organizações e representações, a **Cooperativa Interestadual das Quebradeiras de Coco Babaçu (CIMQCB)** em São Luís, representa as quebradeiras do MA, PA, TO e PI. O babaçu está ameaçado pelo desmatamento, pela grilagem de terras, pecuária e monocultura. Como fruto da luta contínua das quebradeiras, a Lei Babaçu Livre, dá às comunidades extrativistas o direito ao acesso às palmeiras para coleta do fruto, mesmo que essas estejam em propriedades privadas.

A polpa do babaçu é consumida in natura, sendo de alto valor nutricional. Quando beneficiado, o fruto é utilizado como medicamento fitoterápico, tendo ação anti-inflamatória, antioxidante, analgésica, inibidor viral e estimulante para o sistema imunológico. Da amêndoa provém o óleo de babaçu, semelhante ao óleo de dendê, que é consumido ao natural, em receitas ou na produção de cosméticos. Das amêndoas pode-se produzir leite de coco e, do mesocarpo, farinha, utilizada em pães, bolos e mingaus. ●



Pajuaru

Pajuaru é uma bebida fermentada alcóolica de beiju, presente na cultura de alguns povos indígenas amazônicos como **Tikuna**, **Kambeba** e **Kokama**, do Alto Solimões (AM), e **Baré**, do alto Rio Negro (AM) e **Wapichana** (RR).

Especificamente em relação aos Tikuna, se relaciona ao Worecütchiga ou Festa da Moça Nova, ritual de passagem das mulheres, por ocasião da primeira menstruação (menarca).

Com vários dias de antecedência, são preparados grandes quantidades de pajuaru junto com caça e pesca moqueadas e, a festa que dura três dias, se inicia com a bebida servida aos familiares e convidados na casa do pai da moça. Durante o ritual, a comunidade inebriada (ngaün) entra no céu dos encantados (uünne). Atualmente, a Festa é menos praticada ou praticada com algumas adaptações, mas a tradição de preparar e beber o pajuaru se mantém viva.

O Pajuaru é também consumido por ocasião do ajuri, que consiste no trabalho agrícola comunitário seguido de uma refeição onde a bebida é servida.

O preparo da bebida dura pelo menos cinco dias e é feito exclusivamente por mulheres. Sobre o chão, são dispostas folhas de bananeiras, sobre as quais são colocados beijus grossos, largos e rústicos, cobertos de folha seca de mandioca pilada (fonte do açúcar e

crucial para a qualidade da fermentação). Ao final a massa é umedecida e coberta com folhas de bananeira. A fermentação ocorre gradualmente ao longo dos dias, e a massa é revirada no meio do processo. Nesse momento a massa tem consistência de pudim de pão, sabor doce e levemente fermentada. Posteriormente a massa é colocada em igaçabas (grandes potes bojudos de cerâmica) onde finaliza a fermentação. Ao final, a massa é consumida como mingau enquanto ao fundo da igaçaba se concentra o pajuaru.

O produto é um espumante dourado intenso e perfumado, que fica entre uma cidra e o champagne semi brut (até 24h de fermentação); ou da cerveja bock para o vinho verde (mais de 24h). Uma igaçaba de um metro de altura produz no máximo 1 litro desse espumante. ●



Pé-de-mo- leque de mandioca

Também conhecido como pé-de-moleque de macaxeira, pé-de-moleque e pé-de-moleque de puba. Esse doce da região amazônica consiste em uma barra produzida a partir da massa da mandioca, e não do amendoim, como é conhecido e produzido em outras regiões do Brasil.

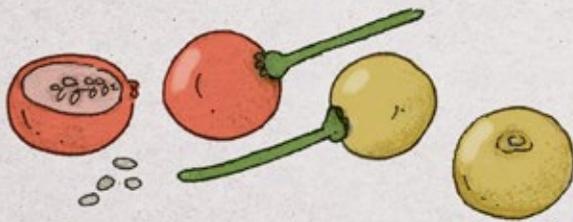
A receita do pé-de-moleque de macaxeira foi levada à Amazônia pela população que migrou do Nordeste para o Norte, durante o conhecido Ciclo da Borracha (1879-1912).

A massa preparada com a mandioca é assada em forno, e pode ser condimentada com cravo, canela, erva-doce. No Norte, o toque mais regional e que agrega sabor para esse pé-de-moleque é a castanha da Amazônia, adicionada à massa em lascas frescas ou tostadas. Já na região Nordeste, é muito comum o uso de lascas de côco, que dão um sabor e uma textura muito agradáveis à receita. A massa é envolta em folha de bananeira antes de ser colocada no forno, geralmente de barro ou a lenha.

A fabricação dessa receita tradicional é muitas vezes mantida pelos costumes e pela cultura local, como faz a **Comunidade São Geraldo**, em Rio Preto da Eva (AM). É uma receita com um valor e um laço cultural extremamente brasileiros, pois originou-se no Nordeste e

espalhou-se pela região Norte, justamente por meio das populações locais. A tradição corre grande risco, em função do desinteresse dos mais jovens, por isso o reconhecimento e a valorização do alimento é tão importante.

É comercializado sempre localmente e em pequena escala no interior dos estados da Amazônia brasileira e também do Nordeste. A produção, tanto quanto a comercialização, é artesanal. Na maior parte dos casos o pé-de-moleque de mandioca é consumido em horários de café da manhã ou da tarde. Pode, perfeitamente, ser servido em eventos, em coquetéis eventuais. ●



Pimenta olho-de- peixe

Capsicum chinense

A *Capsicum chinense* é conhecida por apresentar grande diversidade na Bacia Amazônica. Sua variedade olho-de-peixe é muito comum nas áreas de várzea na Amazônia.

A planta é arbustiva e pode chegar a 1,80 m de altura. As folhas são verdes escuras com caule, galhos e nervuras roxas devido a presença intensa de antocianina. As flores se apresentam de duas a três por nó, com anteras roxas e corola branco-esverdeada, com manchas lilás na face dorsal das pétalas. A planta entra em produção após ciclo de 120 dias. Os frutos são de pungência alta, esféricos com 1 x 1 cm, de coloração roxa quando imaturos, e de marrom avermelhado ou amarelado, quando maduro. Cada fruto possui uma média de 30 sementes de coloração creme. Cada planta produz em torno de 170 a 180 frutos por safra. Em clima quente, podem ser produzidas até três safras por ano.

A variedade olho-de-peixe é de grande consumo por populações indígenas devido ao alto teor de pungência que apresenta.

Essa pimenta possui alta demanda mas, por outro lado, uma oferta relativamente baixa. O fato da pimenta olho-de-peixe ser uma variedade da espécie *C. chinense*, e estar sob o domínio de populações da agricultura familiar, seja cabocla ribeirinha ou indígena, justifica a necessidade de sua conservação. É uma variedade com fortes características socioculturais para populações caboclas e ribeirinhas da Amazônia.

Extremamente aromática, a pimenta é usada seca ou fresca para temperar carnes e frutos do mar, e também no preparo de molhos e conservas. ●



Piquiá

Caryocar villosum

Também conhecido como petiá, piquiá-verdadeiro, suari, amêndoa-de-espinho. Fruto do piquazeiro, árvore de tronco largo e de terra firme, pertencente à família botânica das cariocáceas, pode atingir entre 20 e 45 m de altura. O piquiá possui formato arredondado e irregular, com casca marrom esverdeada e áspera, e o tamanho bem variado (algo entre

uma laranja e um abricó). A polpa é amarela e carnuda, tenra, que envolve quatro grandes caroços separadamente. O número de frutos por safra varia bastante (entre 30 e 150) e a produção de frutos não ocorre todos os anos. Os piquazeiros costumam “descansar” em intervalos de um ano.

É nativo de matas de terra firme da Amazônia, sendo que a maior concentração conhecida está na região estuarina do Pará, onde a floração ocorre entre os meses de agosto e outubro, com frutificação entre fevereiro e abril.

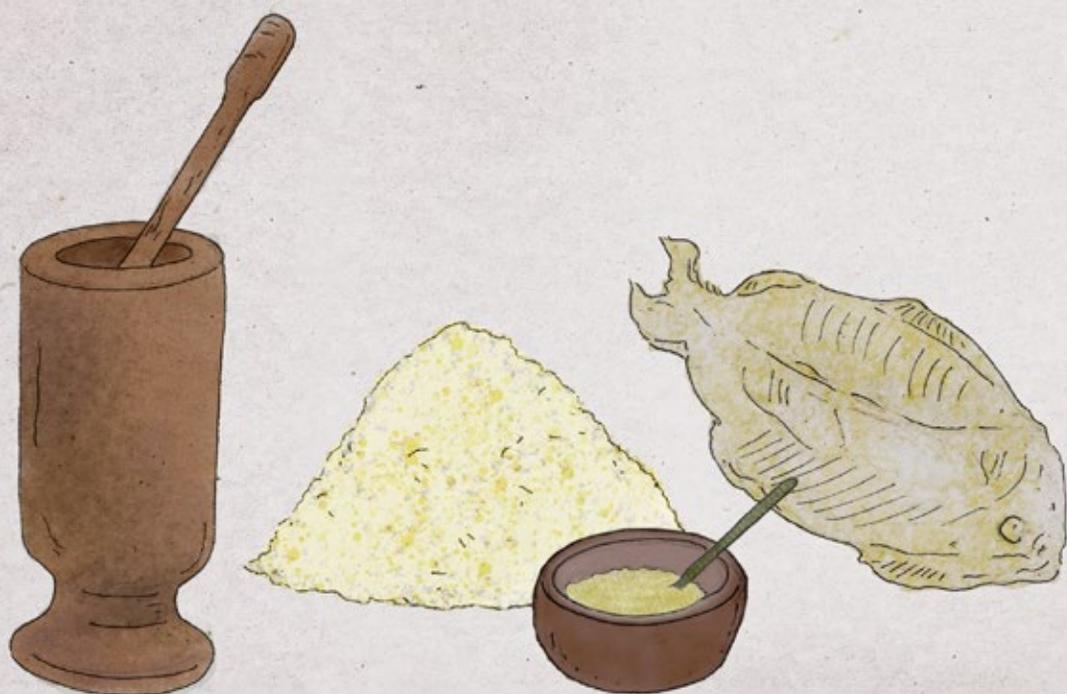
É um fruto identitário da cultura alimentar tradicional paraense, importante para diversas comunidades como a Marajora. Não existem plantios comerciais, a maioria dos frutos é coletada em florestas nativas da Amazônia. Sua madeira é cobiçada para a construção de casquinhos, montarias, canoas e pequenas embarcações a remo para a pesca artesanal.

É também empregada nos utensílios mecânicos das casas de farinha.

É preciso valorizar o fruto e as diversas formas de consumo para defender sua conservação.

A devastação da floresta amazônica ameaça espécies frutíferas nativas não valorizadas, como o piquiá, mas que são de grande potencial nutricional e de geração de renda para a população local.

O piquiá é amplamente consumido pelos paraenses quando chega sua época. O caroço possui uma castanha de sabor agradável, que pode ser consumida torrada. O consumo tradicional é cozido. Em áreas como o Marajó é muito apreciado junto à farinha-d'água. Pode ser utilizado em receitas, tais como patês e cozidos com frango caipira. Tanto da polpa como da semente são produzidos óleos que tem fins alimentares, medicinais e cosméticos. ●



Piracuí

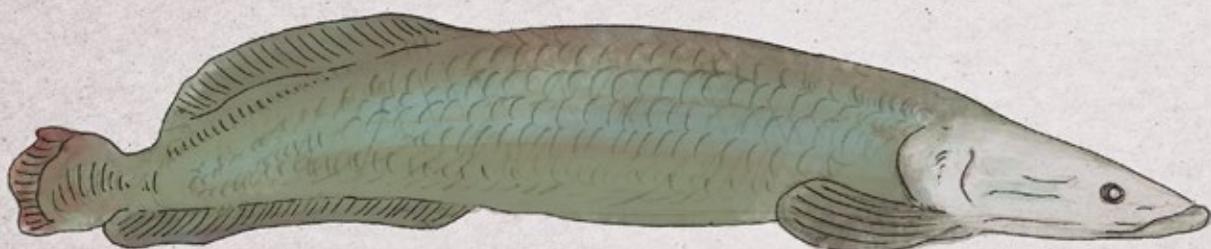
Piracuí é uma farinha de peixe (do tupi: pira = peixe; cuí = farinha), produzida pelo beneficiamento dos peixes acari (*Lipossarcus pardalis*) e tamuatá (*Callichthys callichthys*). Ambos têm o corpo revestido de placas ósseas e o hábito de viver nos fundos dos rios, nos leitos rochosos, alimentando-se de lodo, vegetais e restos orgânicos. Além da respiração branquial, são capazes de absorver oxigênio da atmosfera.

No auge da seca dos rios amazônicos – de agosto a outubro – grande parte desses peixes fica presa no solo úmido, onde sobrevivem por poucos dias. Assim, são capturados e usados no preparo do piracuí. Os peixes são cozidos ou assados e depois a carne é separada da carcaça, espinhas e placas ósseas (iscas). A carne, assim obtida, é torrada, mexendo-se sempre sobre uma chapa no fogo à lenha, recebe sal e as iscas menores são retiradas. O produto final, de textura semelhante a uma farinha, é naturalmente resfriado e embalado.

O piracuí existia em toda a bacia amazônica e, em alguns locais do litoral Sudeste do país, hoje a produção se concentra na região de Manaus (AM), e do rio Tapajós a jusante de Santarém (PA). É nesta última região, que se encontra a **comunidade Vira Sebo**, constituída por pescadoras e pescadores da várzea da margem direita do rio Amazonas, nas bocas dos rios Uruará e Purús, no município de Prainha.

A tradição do preparo e consumo do piracuí sofre ameaça pela chegada em Vira Sebo de comida industrializada e pelo fato do produto não ter um amparo legal para sua produção e comercialização – o que poderia abrir caminhos para o piracuí no mercado de produtos alternativos sustentáveis e gerar renda à comunidade.

O piracuí é fundamental para a segurança alimentar, sendo a principal fonte de proteína da comunidade que não possui energia elétrica. O peixe, pescado na estação de fartura, é conservado como piracuí até a estação em que é mais escasso. Pode ser consumido puro, ou usado como ingrediente em variados pratos, como bolinhos, sopas, massas e farofas. ●



Pirarucu

Arapaima gigas

Peixe ósseo, de escamas, que pode atingir até três metros de comprimento e pesar até 250 kg, conhecido como o “gigante amazônico”. O corpo é de coloração escura e na porção final, as escamas têm orlas vermelhas - em Tupi, pirarucu significa peixe vermelho.

O pirarucu possui brânquias, mas sua respiração preferencial é feita na superfície, por

meio da bexiga que captura oxigênio da atmosfera como um pulmão. Isto permite que sobreviva nas águas da bacia amazônica, pobres em oxigênio, mas torna a espécie presa fácil para os pescadores. Tem preferência por águas claras e calmas.

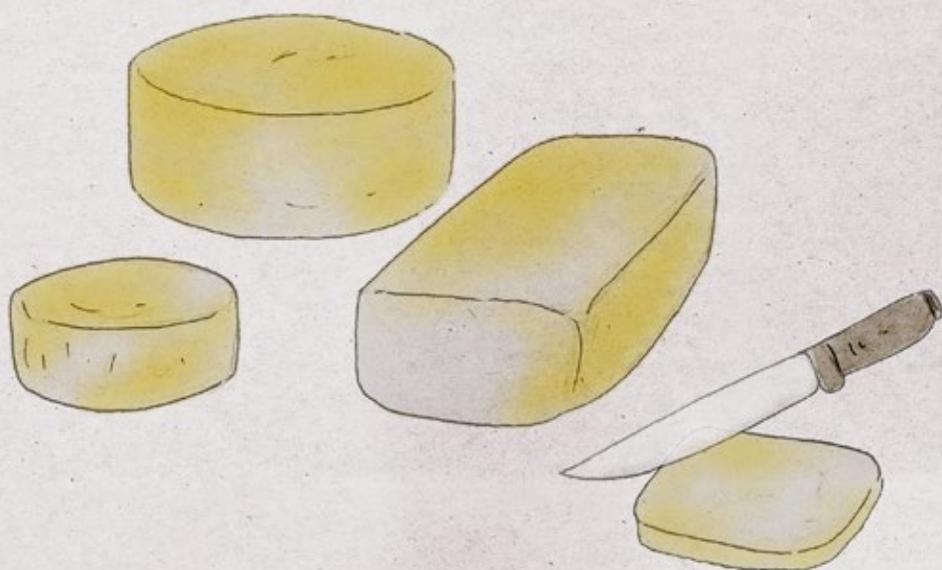
Durante o período reprodutivo, os machos ficam com a cauda ainda mais vermelha. Formam casais na seca e procriam no início da cheia. O macho ajuda os filhotes nas semanas iniciais, empurrando-os para a superfície para respirar, o que aumenta a vulnerabilidade da espécie.

É um peixe cuja origem remonta à era Jurássica na Bacia Amazônica e desde os anos 1980 sofre ameaça de extinção. Em 1991, a pesca foi proibida durante o período de reprodução (dezembro a março), e em 1993, foi estabelecido um tamanho mínimo permitido para a comercialização (1,50 m), para prevenir a pesca de peixes jovens. Em 1999, um sistema

de manejo sustentável de base comunitária foi criado nas áreas alagadas da Bacia Amazônica, para proteger os estoques pesqueiros e a biodiversidade. O **Coletivo do Pirarucu**, arranjo institucional que une diversas organizações da sociedade civil, de base comunitária e governamentais, atua nas bacias dos rios Negro, Solimões, Juruá e Puru.

Além da carne do pirarucu, também são aproveitados: a língua óssea, usada tradicionalmente pelos indígenas para ralar os bastões de guaraná, e as escamas e o couro usado na confecção artesanal de acessórios.

O pirarucu é a base da alimentação tradicional dos indígenas e ribeirinhos, que vivem ao longo das margens dos rios da região. Pode ser consumido fresco, seco ou salgado. O pirarucu seco é encontrado nos mercados da maior parte das cidades do Norte do Brasil. ●



Queijo manteiga do Norte

Também conhecido como requeijão do norte ou queijo manteiga da Amazônia. É resultante da coagulação do leite com ácidos orgânicos de grau alimentício, cuja massa é submetida à dessoragem, lavagem e fusão, com acréscimo

exclusivamente de manteiga de garrafa ou manteiga da terra. É produzido artesanalmente no interior do Amazonas, possui forma redondo/achatada, com sua massa variando de 0,5 a 1 kg. Possui coloração amarelo-palha, odor e sabor característico da manteiga.

O queijo de manteiga é um dos subprodutos da produção leiteira familiar do estado do Amazonas. Para comunidades ribeirinhas que produzem leite, geralmente em pequena escala, torna-se uma importante fonte proteica e de renda familiar, uma vez que, agrega valor, e usa pouca quantidade de leite.

O leite tirado no dia descansa até o outro dia. No dia seguinte, já se tem presença do coalho, ou coalhada. Nesse momento, também é feita a retirada da gordura que está sobre o coalho para produção da manteiga, por processo de fritura e filtragem. Já a coalhada é posta em sacos de fibra pendurados por até dois dias para que perca o soro. A massa resultante é aque-

cida com leite *in natura* (retirado no mesmo dia) até a formação da massa mais pastosa, e então adiciona-se manteiga. Depois, a massa é colocada em formas para esfriar.

Os produtores comercializam em feiras livres e no porto de Parintins (AM). Também são comercializados no centro das cidades da região. O queijo é um produto cultural da região do Médio e Baixo Amazonas. Com os jovens deixando as áreas rurais, a tradição, que é familiar, pode desaparecer. Outra ameaça é a exigência de pasteurização do leite para comercialização de queijo no estado.

O queijo de manteiga é consumido no café da manhã e lanche (merenda) da tarde pelos produtores. Normalmente, junto com a farinha de mandioca e café. É utilizado também no sanduíche X-caboclinho. O excedente é vendido em centros urbanos, contribuindo para a renda das famílias produtoras. ●



Sapucaia

Lecythis pisonis

Árvore da família botânica das lecitidáceas, a mesma da castanha-do-brasil e do jequitibá. Também conhecida como cumbuca-de-macaco, caçamba-do-mato, quatetê. Seu nome tem origem no tupi, e significa “fruto que salta aos olhos”. A árvore apresenta altura média de 20 a 30 metros e o tronco pode alcançar 90 cm de diâmetro. A floração ocorre entre

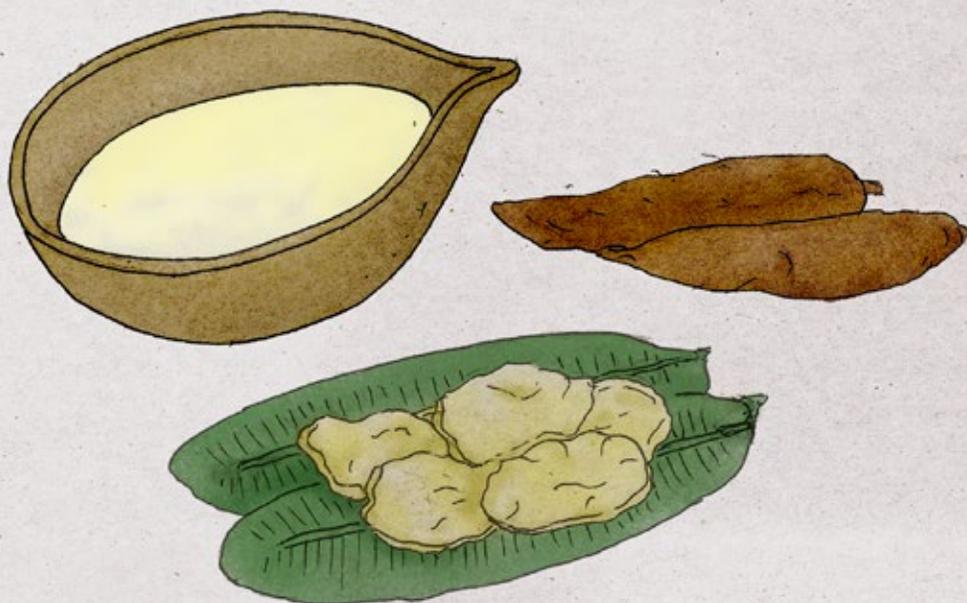
agosto e outubro, quando a árvore fica tomada pelos tons arroxeados das flores e rosados das folhas mais novas. Esse espetáculo visa atrair os agentes polinizadores para a fecundação das flores. Os frutos são grandes, globosos e lenhosos, de forma bastante particular, e abrigam sementes marrons, grandes e comestíveis, envoltas por um arilo carnosos também comestível e de sabor agradável.

É nativa dos biomas Amazônia e da Mata Atlântica. Apreciada para fins ornamentais e alimentares, suas sementes são consumidas por indígenas e ribeirinhos, e a cápsula do fruto é usada tradicionalmente por esses povos como cumbuca. As castanhas são bastante procuradas pela fauna nativa. Já a madeira foi muito usada para a fabricação de assoalhos, ripas, vigas, móveis, instrumentos musicais e muito mais.

Hoje é encontrada de forma esparsa em parques e viveiros, e é cada vez mais rara em

florestas, devido ao desmatamento. É uma espécie de grande importância ecológica, beleza ornamental e potencial alimentar e gastronômico. Além de plantios agroflorestais e da agricultura familiar, também poderia retomar o papel paisagístico em parques e praças nas cidades.

As castanhas podem ser consumidas cruas, cozidas, tostadas ou assadas, da mesma forma que se utilizam as demais castanhas, constituindo um excelente alimento. São ricas em diversos nutrientes e uma boa fonte proteica. São aromáticas, crocantes, oleosas, leitosas e macias, com um sabor delicado, que lembra o coco. Das sementes é possível extrair o óleo, que pode ser usado na alimentação e na produção de cosméticos e, do resíduo da extração, uma farinha desengordurada, também comestível. ●



Tarubá

É uma bebida fermentada e leitosa preparada à base de mandioca. Possui aroma agradável e sabor levemente adocicado, e não tem relação com nenhum outro tipo de bebida conhecida.

O tarubá apresenta coloração amarela ou branca, dependendo da variedade da mandioca utilizada para seu preparo e da quantidade de outro ingrediente, as folhas verdes do curumi ou curumin-caá (*Ravenala guaianensis*).

O preparo do tarubá leva vários dias. Após a extração do tucupi (líquido da mandioca extraído por prensagem), forma-se a massa do beiju, que é então assada. Uma vez pronto o beiju, ele é colocado sobre uma cama de folhas, geralmente de bananeira, onde é molhado com água e salpicado com as folhas do curumi, sendo em seguida coberto com mais folhas de bananeira. Assim protegida, a massa descansa por alguns dias, ocorrendo a fermentação. Dependendo do número de dias que a massa passa em repouso, pode-se obter uma fermentação alcoólica.

É típico da região oeste do estado do Pará, do **povo Borari**, no Baixo Tapajós. Segundo a tradição, o tarubá sempre é apreciado durante os puxiruns, um tipo de mutirão que reúne um grupo de pessoas do meio rural para a realização de trabalhos coletivos. Já o tarubá alcoólico é reservado para os dias festivos, como o Festival do Sairé, festa tradicional de Alter do

Chão (Santarém - PA) que mistura símbolos cristãos e do povo Borari. É portanto uma bebida cultural e regional de origem amazônica, cuja tradição é mantida ainda hoje.

O tarubá pode ser encontrado à venda em feiras no interior do Pará, sendo mais comum na região de Alter do Chão, Santarém. Costuma ser comercializado em saquinhos de plástico. Diluída em água, a bebida é consumida no cotidiano, tradicionalmente servida em cuias e tem efeito fortificante. ●



Uxi

Endopleura uchi

Também conhecido como uixi, uxi-amarelo, uixi-amarelo, uxi-liso, uixi-liso, uxi-pucu e uxipucu. Fruto nativo amazônico que varia bastante de tamanho, em função da maior parte das árvores de uxi serem de origem selvagem. Possui uma casca fina cor de terra marmorizada, que recobre uma polpa de cor amarelada, e de aroma agradável.

O uxizeiro é uma árvore de grande porte das florestas de terra firme da Amazônia, variando entre 20 e 30 m de altura. Pode ser consorciada com demais espécies arbóreas e frutíferas em sistemas agroflorestais, tais como piquiazeiro, bacurizeiro e puxurizeiro, também espécies amazônicas. Existem árvores que podem produzir 300 uxis de tamanho maior, e também aquelas que podem produzir até 2.000 frutos menores. O pico de produção ocorre entre os meses de janeiro a março.

O caule retilíneo do uxizeiro faz com que seja visado por madeireiras. Além disso, a devastação da floresta amazônica ameaça a população natural dessa espécie. O uxi raramente é citado em catálogos ou levantamentos de plantas frutíferas tropicais, sendo quase que desconhecido em outras regiões do país. Por isso é de suma importância que sejam realizadas ações no sentido de resgatar o valor cultural e alimentar do uxi em suas regiões de

ocorrência, principalmente com a agricultura familiar da Amazônia.

A maior parte do uxi é coletado diretamente nas florestas e consumido pelos moradores do interior - comunidades caboclas, ribeirinhas e indígenas. O excedente é vendido em feiras livres do interior e das capitais da Amazônia, como Manaus e Belém. O beneficiamento da polpa do uxi pode ser uma ferramenta de fortalecimento desse fruto.

A polpa é consumida ao natural, na maior parte dos casos, roída do caroço oval. É bastante oleosa e fornece um óleo de cor amarelo-limão, lembrando muito o azeite de oliva, em consistência e sabor. Tanto a polpa quanto o óleo podem ser utilizados para o preparo de sucos, bolos, doces pastosos, geleias e também sorvetes. ●



Waraná

Paullinia cupana

Conhecido popularmente como guaraná, em seu estado selvagem é uma trepadeira, e pode atingir até 12 metros de altura. Apoando-se nas árvores da floresta, é no topo delas que se encontram as folhas lisas e verde-escuras e os frutos de casca vermelha, polpa branca e semente preta em grandes ramas. Quando cultivado, torna-se um arbusto semi-ereto, que pode atingir até 3 metros.

As flores são esbranquiçadas e pequenas. O fruto é uma cápsula, que se abre sozinha quando madura e dispersa as sementes. As sementes são cobertas por uma película branca.

A planta é nativa da Amazônia brasileira, em áreas de floresta ciliar ou floresta de terra firme, nos estados do Amazonas, Acre e Pará. Tradicionalmente, é cultivada pelo povo Sateré-Mawé, às margens dos rios Urupadi e Maués. Povo esse responsável pela semi-domesticação da planta, a partir do momento em que passou a manejar os “filhos do waraná” (as mudas das plantas selvagens) em áreas de cultivo. A colheita das ramas é realizada logo antes dos frutos amadurecerem, entre os meses de janeiro e março.

O waraná é central na cultura e nos rituais do povo Sateré-Mawé, originando a sagrada bebida conhecida como “Çapó”, que mistura waraná em pó (após passar pelas tradicionais

torra, moagem, pilagem e defumação) com água. A área de produção do waraná e seus derivados, abrange a Terra Indígena Andirá-Marau (Decreto 93.069/1986). A região é o maior banco genético da planta e o maior produtor do mundo. Waraná é o nome no idioma Sateré-Mawé, do qual deriva, em português, a palavra guaraná.

Na medicina tradicional, o waraná combate problemas intestinais, cura enxaquecas, é tônico energético, sedativo e calmante, ajuda na prevenção de arteriosclerose e regula a energia cardíaca. Com as sementes do waraná são produzidos bastões, guaraná em pó e xaropes de uso tradicional. Todos podem ser dissolvidos em água para consumo. O waraná possui propriedades estimulantes, ajudando no foco, na concentração e no combate ao cansaço. ●

